

МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 28.08.2025 г., протокол № 1

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»
от 28.08.2025 № 134
_____/О.А. Жидких/

Рабочая программа
по реализации образовательной области:
Физическое развитие

Старшая группа

Форма организованной
образовательной деятельности: физкультурное занятие

Формы организации детей: групповая

Автор-составитель: инструкторы по физической культуре Чернова Г.Н., Степанкова К.С.

2025-2026 учебный год
г. Рассказово

Содержание

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка.

- 1.1. Нормативно-правовая база образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Интеграция с другими образовательными областями.
- 1.4. Основные принципы
- 1.5. Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет
- 1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Режим реализации программы
- 2.2. Задачи образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности
- 2.4. Результаты образовательной деятельности
- 2.5. Перспективно - тематическое планирование
- 2.6. Работы с родителями.

3. Организационный раздел:

- 3.1. Методическое обеспечение реализации рабочей программы
- 3.2 Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Приложение №1 Модель двигательного режима детей старшей группы.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 5 - 6 лет в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, ФОП ДО, ОП ДОУ и авторской целевой программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 7 «Золушка» «Растём здоровыми».

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастом детей, что даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка, гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В процессе занятий происходит интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образова-

- тельной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014».
 8. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

1.2 Цели и задачи программы.

Цель. *Гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.*

Задачи программы:

- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма;
- Развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику обеих рук;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3. Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Интеграция с другими образовательными областями

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр. ➤ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. ➤ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.
<i>Познавательное развитие</i>	➤ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. ➤ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
<i>Речевое развитие</i>	➤ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.

<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	➤ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ➤ Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.
<i>Физическое развитие</i>	➤ Сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников

1.4. Основные принципы программы

Программа соответствует следующим принципам:

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе с взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Режим реализации программы.

Возраст детей	Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Форма организации занятий
для детей 5 – 6 лет	108	3 занятия, одно из которых проводится на открытом воздухе	25 мин.	групповая

2.2. Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недопомогания

2.3 Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным и последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, скамейку (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в

указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. 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.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

2.4.Результаты образовательной деятельности.

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.
- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

2.5. Перспективно-тематическое планирование

Сентябрь 3 неделя

тема: Труд людей осенью

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. "Как- то вечером на грядке"	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключит. часть
формировать умения ходить по кругу друг за другом «змейкой» без ориентиров; упражнять в быстром беге на дистанцию 8-10 м (3-4 раза) с перерывами; обучать прыжкам через короткую скакалку;	Инструктор: Здравствуйте ребята! А знаете ли вы какое сейчас время года? (Ответы детей) -Осенью чаще идут дожди, желтеют листочки и становится прохладно, а еще осенью поспевают урожай. Очень важно вовремя собрать его и сохранить. Это очень нелегкий труд, и сегодня я приглашаю вас потренироваться собирать ово-	ребята перед тем, как приступить к сбору урожая нам нужно немного размяться. Вы готовы? <i>Как-то вечером на грядке овощи играли в прятки. И морковка, и лучок, и редис, и кабачок. Никому и никогда не найти их да-да-да.</i> 1. «Ищем овощи, стараемся. Они спрятались, мы удивляемся» И.п: о.с, руки вниз. 1--поднять плечи вверх, 2- вернуться в и.п. 8 раз. 2. «Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!» И.п: о.с, руки вниз. 1-повернуть голову на право, (на лево) 2-И.п .4 раза медленно 3. «Наклонились дети к грядкам. Здесь		" Посади и собери картофель"	<i>игра малой подвижности</i> <i>Съедобное - несъедобное</i>

формировать умения подлезать под веревку высотой 40 см, правым и левым боком;. продолжать формировать у детей умения действовать в командах, развивать согласованность действий детей, воспитывать дружеские взаимоотношения	щи. Ходьба в колонне обычным шагом, ходьба на носках, руки прямые вверх ладошки смотрят друг на друга, на внешней стороне стопы – руки на пояс, на пятках – руки на пояс, обычная ходьба, ходьба по кругу друг за другом «змейкой» без ориентиров, Быстрый бег на дистанцию 8-10 м (3-4 раза) с перерывами. Перестроение в две колонны.	овощи, они играют в прятки» И.п: ноги врозь, руки вверх. 1-наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2-и.п. вдох. 7 раз. 4. «На грядках овощи растут, мы видим их и там и тут» И.п: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-поворот вправо, (влево) руки за спину 2 - и.п 5. «Мы присядем возле грядки. Все всегда у нас в порядке» И.п: о.с, руки вниз.1 - присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову. 2-и. п.7 раз. 6. «С грядок урожай собрали, веселились и играли» И.п. ноги слегка расставлены . Прыжки на двух ногах с поворотом в одну, затем в другую сторону, хобба 2 раза.			
---	---	--	--	--	--

Сентябрь 4 неделя

тема: Земля наш общий дом.

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. С цветами.	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно оздоровительной работы; Обогащать двигательный опыт детей; Расширять и	Планета голубая, Любимая, родная, Она твоя, она моя, А называется... /Земля/ Правильно! Сегодня мы с вами будем говорить о Земле. У каждого живого существа есть свой дом. Люди живут в домах, животные в норах, берлогах, рыбы в воде, птицы в гнёздах... Но у всех есть один огромный общий	<i>Упражнения с цветами под песню Ю.Антонова "Не рвите цветы...."</i> Но, к сожалению, не все бережно относятся к своей планете. На Земле вырубается леса, загрязняются природные воды, загрязняется атмосфера, растут мусорные свалки.	Эстафета «Очисти планету» Дети выстраиваются в 2 шеренги напротив друг друга. У каждой шеренги ведро для сбора мусора. Дети собирают пробки и носят в ведро. Выигрывает команда которая больше соберёт пробок (взвесить) Эстафета «Украсть планету, посади цветы на клумбе»	На нашей планете много морей и океанов, где живут различные рыбы. Игра "Акула и рыбки"	Игровой массаж «Солнечный круг» Солнце рано утром встало, На всю Землю засияло! Всех погладило лучами, (поглаживание) Поиграться хочет с нами Заглянуло к нам в окошко, Пощекотало

закреплять знания детей о планете Земля ; Формировать положительное и бережное отношение к окружающему миру; Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно-игровой деятельности;	дом - это Земля, наша прекрасная планета. 1.2.3.4.5 по Земле идём гулять... Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс, на пятках, руки за спиной широким шагом; Бег с высоким подниманием колен; ходьба, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны. <i>Наша удивительная планета дает людям все необходимое для жизни и взамен требует совсем немного – бережного, уважительного отношения к себе.</i>	Вот так люди загрязняют Землю (рассыпать «мусор» - пробки от бутылок в зале). Давайте поможем своей планете и очистим её от мусора.	Как мы с вами уже знаем, Земля – единственная обитаемая планета в Солнечной системе. Обитатели нашей планеты многочисленны и разнообразны. Они живут в воде и на суше, в воздухе и в почве, в горах и на равнинах, в пустыне и во льдах. Эстафета "Пауки" - ползание по прямой животом вверх.		<i>тало нас немножко. «Эй, дружок, скорей прснись, (растирание)</i> <i>Потянись и улыбнись! Аккуратно, для разминки, Пощипать нам нужно спинки. Чтобы быть красивыми, Здоровыми и сильными (пощипывание)</i> Это кто же по стене Заплясал так хорошо! Это в гости ко мне Зайчик солнечный пришёл! <i>(поколачивание)</i>
---	---	--	--	--	--

2.6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- ▶ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- ▶ Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе, области).

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор-составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Логинова В.И. и др.	Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду	С-П.: Детство-Пресс	2010
Бабаева Т.И. и др.	Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования	С-П.: Детство-Пресс	2014
Бабаева Т.И.	Методические советы к программе «Детство»	С-П.: Детство-Пресс	2005
Бабаева Т.И.	План-программа	С-П.: Детство-Пресс	2005
Коллектив МБДОУ д/с № 7	Целевая программа «Растем здоровыми		2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет	Москва	2001
Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольников	Москва	2001
Рунова М.А.	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.: Мозаика-синтез	2000
Сучкова И.М.	Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование	Москва	2011
Тимошкина Н.А.	Методика использования русских народных игр в ДОУ	Москва	2011
Соколова Л.А.	Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет	Волгоград	2015
Кучма И.И.	Олимпийские игры в ДОУ	Волгоград	2011

Иванова Е.В.	Проектная деятельность в детском саду. Спортивный проект	Волгоград	2015
Волошина Н.Л.	Играйте на здоровье	Аркти	2004
Асташина М.П.	Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет	Волгоград	2012
5-6 лет			
Сучкова И.М.	Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование	Москва	2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет	Москва	2001
Соколова Л.А.	Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет	Волгоград	2015
Верхозина Л.Г., Заикина Л.А.	Гимнастика для детей 5-7 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Асташина М.П.	Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет	Волгоград	2012
Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет	М.: ТЦ Сфера	2004

Расписание занятий

ФИО	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Чернова Г.Н.		№ 7 10.40-11.05		№ 7 11.50-12.15	№ 7 10.30-10.55
Степанкова К.С.	№ 1 16.10-16.35		№ 1 9.00-9.25 № 1 11.50-12.15		

3.2. Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: фотоаппарат, музыкальные центры, проектор, ноутбук.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Для занятий

физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

№п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастическая стенка: деревянная	В-2600см, Ш.пролета-80см Диаметр рейки -50мм. Расстояние между рейками 20см	4 шт.
2	Мат гимнастический цветной (искусственная кожа)	100см *100см*10см	4 шт.
3	Скамейка гимнастическая	Дл.-4м Ш.-25см В.-30см	6 шт.
4	Доска с ребристой поверхностью Доска гладкая	Дл-150см. Ш-25см, Дл-170см. Ш-20см,	2шт 6 шт.
5	Дуги:	В -60см, 50см, 40см	6 шт
6	Канат х/б Верёвочные лестницы	Дл-5м и 3 м диаметром 30мм	2шт 2шт.
7	Фитболы	Диаметром 45 см Диаметром 50 см Диаметром 60см	8шт. 10шт 15шт
8	Мяч баскетбольный		4 шт.
9	Мячи с шипами		8 шт.
10	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр- 20- 25 см 12 – 15 см 6 – 8 см	20шт. 25 шт. 40шт.
11	Мешочки для метания	100 - 200 гр.	25 шт
12	Обручи: Малые Большие	Диаметр 55см 80 см	25шт. 15 шт.
13	Палки гимнастические: Короткие длинные	50см 75см	20шт 40шт.
14	Скакалки		40шт.
15	Шнур плетеный короткий	4м	2шт.
16	Лыжи деревянные Санки Клюшки Шайбы		40 шт. 2шт. 4шт. 2шт.

17	Дартс		3шт
18	Конусы для разметки: Малые Большие		10шт 12шт.
19	Флажки		60 шт
20	Кегли Булавы		25шт. 10шт.
21	Секундомер Свисток судейский		1шт 1шт.
22	Ракетки для бадминтона, воланы		20 шт 20 шт.
23	Коврики для профилактики плоскостопия Тренажёры для профилактики плоскостопия		8 шт. 15шт.
24	Детские тренажеры: Велотренажёр «Гребля» «Для ходьбы»		1шт. 1шт. 1шт.
25	Погремушки, султанчики, платочки, ленты.		по 20 ш
26	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
27	Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,)		по теме игр
28	Авторские пособия и атрибуты		

Приложение № 1.

Модель двигательного режима в старшей группе

№	Виды деятельности	Особенности организаций
1. Физкультурно – оздоровительные занятия		
1.1	Утренняя гимнастика а) игра; б) спортивные упражнения	8 – 10 минут 4 - минуты 6 - минут

1.2	Двигательная разминка между ООД	5 – 8 минут
1.3	Физкультминутка	На одной ООД 3 – 5 минут
1.4	Подвижная игра и физические упражнения на прогулке	20 – 25 минут
1.5	Оздоровительный бег	3 – 5 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	8 – 10 минут
1.7	Прогулки – походы в лес	1,5 часа
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами	6 минут
1.9	Массаж стоп	3 минуты
1.10	Корригирующая гимнастика	8 – 10 минут
1.11	Логоритмическая гимнастика	3 – 5 минут
2. Организованная образовательная деятельность		
2.1	Музыка	15 – 20 минут
2.2	Физическая культура	25 минут
3. Самостоятельная двигательная деятельность		Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4. Физкультурно – массовые мероприятия		
4.1	Неделя здоровья	2 – 3 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурный праздник	1 раз в квартал
4.4	Игры – соревнования	2 раза в год
4.5	Спартакиады	1 раз в год
5. Совместно – организационная работа ДОУ и семьи		
5.1	Домашние задания	По желанию родителей
5.2	Участие в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятий	Во время подготовки физкультурных досугов, праздников, недель здоровья

(ООД) – организованная образовательная деятельность)

