

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физическому развитию

*(разработана основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»
под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)*

старшая группа от 5 до 6-ти лет

**Воспитатель МБДОУ ЦРР ДС
«Сказка» Абрамова О.А.
г. Мичуринск ГРУППА ДОУ № 3**

Пояснительная записка

Ведущими целями примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (М.: Мозаика-Синтез, 2014) являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

- Эти цели реализуются в процессе освоения детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, коммуникативно-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:
- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

Содержание дошкольного образования по физическому развитию

- Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- **«ЗОЖ»** - Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- **«Физкультура»** - Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Основные цель и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Основные цель и задачи

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать, взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни



Требования к уровню усвоения:

- Система диагностики
- Характеристики инструментария образовательной диагностики:
 - 1. Критерии и методы проведения диагностических процедур: интерес ребенка к содержанию бесед, игровых задач, проблемных ситуаций, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни; адекватность детских ответов и решений; самостоятельность применения знаний, умений, навыков.
 - 2. Методы диагностики: наблюдение за проявлением любознательности, наблюдение за проявлениями активности в деятельности и т.д.

Целевые ориентиры на этапе завершения программы для детей 5 -6 лет

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, выполнять задания – остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

СОТРУДНИЧЕСТВО С СЕМЬЕЙ

Содержание работы с семьей по образовательной области направленное на:

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

«Физическая культура»:

- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях.

**План работы с родителями детей старшей группы
по физическому развитию (на 2015-2016 учебный год)**

Месяц	
Сентябрь	Родительское собрание
Октябрь	Стенгазета «Осенний марафон»
Ноябрь	«Физкультурный вестник»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	Консультация
Февраль	Родительское собрание по теме ЗОЖ
Март	Информационный листок по теме ЗОЖ
Апрель	Консультация
Май	Родительское собрание
Июнь	«День здоровья»
Июль	Консультация
Август	Тест – опрос « Как мы закалялись – летом»

Список учебно-методического обеспечения

Сюжетные игры (ролевые атрибуты к играм).

Дидактические материалы по сопровождению двигательной деятельности. _ Магнитофон

Условия ДОУ для проведения занятий:

Спортивный зал - 64,4 м²

Мини-стадион 120 м²

Список литературы к рабочей программе:

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Организация деятельности детей на прогулке. Старшая группа / авт.-сост. Т.Г. Кобзеева, Г.С. Александрова, И.А. Холодова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013.- 287 с.
3. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.- 128 с.
4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013. №26.
6. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229 с.
7. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 17.10.2013. №1155.
 - Л.Ф. Тихомирова «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет» — Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.
 - О.В. Чермашенцева. «Основы безопасного поведения дошкольников: занятие, планирование, рекомендации» - Волгоград: Учитель, 2008.
 - Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье: Методическое пособие» — М.: ТЦ Сфера, 2004

