

# **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)**

<b>Месяц</b>	
<b>Сентябрь</b>	Родительское собрание
<b>Октябрь</b>	Стенгазета «Осенний марафон»
<b>Ноябрь</b>	«Физкультурный вестник»
<b>Декабрь</b>	«День здоровья»
<b>Январь</b>	Консультация
<b>Февраль</b>	Родительское собрание по теме ЗОЖ
<b>Март</b>	Информационный листок по теме ЗОЖ
<b>Апрель</b>	Консультация
<b>Май</b>	Родительское собрание
<b>Июнь</b>	«День здоровья»
<b>Июль</b>	Консультация
<b>Август</b>	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 м<sup>2</sup>

Мини-стадион 120 м<sup>2</sup>

## **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

