

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад №3 комбинированного вида Белгородской
области»

Принята:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад №3
комбинированного вида Белгородской области»
Протокол №01 от 29.08.2018г.

Утверждена:
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад №3
комбинированного вида Белгородской области»
Приказ №249 от 29.08.2018г.

**Рабочая программа по физической культуре
в старшей группе (от 5 до 6 лет)
с учетом ФГОС ДО**

(составлена на основе основной образовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Мозаика – Синтез,
2017г.)

Срок реализации программы (2018 – 2019 уч. г)

**Программу составил: инструктор
по физической культуре
Исакова Н.И.**

п. Ровеньки
2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели, задачи и принципы реализации программы по области «Физическое развитие»
3. Физкультурно-оздоровительная работа.
4. Особенности физического развития детей.
5. Планируемые результаты.
6. Информационно-методическое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (от 5 до 6 лет) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка», а

также примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) (далее — ФГОС ДО), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

Срок реализации программы - 1год. Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

2. Цели и задачи, принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура.

- 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.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.
2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.
4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.
5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.
6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира.

Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.
8. Индивидуализации- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебнометодические, психолого- педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

3.Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада включает в себя следующие направления:

- I. Оздоровительная и профилактическая работа:
 - медицинские профилактические мероприятия,
 - организация рационального питания;
 - психолого-педагогические профилактические мероприятия;
 - медико-педагогический контроль.
- II. Содействие совершенствованию физического воспитания:
 - рациональная организация режима двигательной активности,
 - взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
 - развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе. НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой - ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Режим двигательной активности в старшей группе Формы и методы работы

Формы работы	Виды занятий	Длительность занятий	Количество в неделю
Физкультурные занятия	В помещении	25 мин.	2 раза в неделю
	На улице	25 мин.	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	6 мин.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	25 мин.	Ежедневно, 2 раза (утром и вечером)
	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно
	Гимнастика после	15 мин.	Ежедневно

	сна		
Активный отдых	Физкультурный досуг	25 мин.	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник	до 50 мин	2 раза в год
	День здоровья	+	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	+	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	+	Ежедневно

4. Особенности физического развития детей

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 4 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой

кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный

период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные цели и задачи

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- 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.
- 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 разбегаться, 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. 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 страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды _____ (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6

раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты _____ направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Обще развивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и

прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

5. Планируемые результаты

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
 - Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
 - Имеют представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
 - Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болеющему.
 - Дети знакомы с возможностями здорового человека.
 - Развита интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
 - Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
 - Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.
 - Могут помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
 - Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.
 - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

6. Информационно-методическое обеспечение

Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева	Общеобразовательная программа Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.-2-е изд., - М.: Мозайка - Синтез, 2015.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Соломенникова.Н.М	Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: старшая группа