

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 п. Кировский»**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/С №6 пгт.Кировский»
Н.М. Попович 



**Вариативная образовательная программа
для детей 4-5 летнего возраста
по физической культуре
(образовательная область физическое развитие)**

Воспитатели:
Негреба Н.В
Голоскова А.А

пгт. Кировский 2020г.

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

ЦЕЛЬ программы: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

ЗАДАЧИ:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений с другой стороны.

Подвижные игры и упражнения на воздухе

Месяц	Недели	Тема занятия	Цель занятия	Интеграция образовательных областей
Сентябрь	1	П/игры: «Обезьянки», «Цветные автомобили», «Зайцы-шалунишки»	Упражнять детей в медленном беге, прыжках на двух ногах. Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению. Развивать интерес к языку движений	Игровая деятельность
	2	П/игры: «Добеги до предмета», «Воробышки»	Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучать к согласованным действиям, обогащать жизненный опыт детей	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Зайцы-шалунишки», «Лягушки»	Продолжать учить детей прыжкам на двух ногах, ходить в колонне по одному с перешагиванием через предметы	Игровая деятельность
	4	П/игры: «Зайки – попрыгайки», «Бегите до предмета»	Закрепить умение бегать по прямой и в рассыпную, прыгать на двух ногах	Игровая деятельность
Октябрь	1	Диагностика	Выявить умения детей согласовывать свои движения с движениями других, начинать и заканчивать движения одновременно; умения детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним	
	2			
	3	П/игры: «Кошка и мыши», «Ловишки»	Продолжать учить детей метать вдаль двумя руками из – за головы; катание мяча в воротаки. Приучать сохранять направление при метании и катании	Игровая деятельность
	4	П/игры по желанию детей	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой,	Игровая деятельность

			повторить прыжки в длину с места; развивать координацию движений	
	5	П/игры: «Пузырь», «Самолеты»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, учить с нее спрыгивать; продолжать учить ходить парами	Игровая деятельность
Ноябрь	1	П/игры:	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; игровые упражнения с бегом и прыжками	Игровая деятельность
	2	П/игры: с мячом «Пас друг другу», «Будь ловким»; «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего по сигналу	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Гуси – лебеди», «Летает - не летает»	Ходьба парами по кругу. Прыжки на двух ногах через препятствия	Игровая деятельность
	4	П/игры: «Ловишки – перебежки», «Кто быстрее?»	Бег с преодолением препятствий	Игровая деятельность
Декабрь	1	П/игры: «Цветные автомобили», игры с прыжками «Лиса в курятнике»	Упражнять детей в ходьбе и подлезании; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по ограниченной площади	Игровая деятельность
	2	П/игры: «По ровненькой дорожке», «Перепрыгни через ручеек»	Закрепить с детьми ходьбу, приседания, прыжки. Упражнять в ловле мягкой игрушки	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Раз, два, три ко мне беги», «Найди свой домик»	Упражнять детей в ходьбе парами по территории детского сада; закреплять прыжки на двух ногах через препятствия; бег в прямом	Игровая деятельность

			направлении	
Январь	1	П/игры: «Веселые обезьянки», «Поезд»	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы; приучать сохранять направление при метании предмета	Игровая деятельность
	2	П/игры: «Солнышко и буря», «Пузырь»	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой; закрепить прыжки на двух ногах в длину с места. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание и умение сдерживать себя	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Ловля оленей», «Найди свой домик»	Совершенствовать умение метания в горизонтальную цель; прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать глазомер, чувство равновесия, координацию движений	Игровая деятельность
Февраль	1	П/игры: «Санки в ворота», «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в метании снежков на дальность, в беге наперегонки, катании на санках	Игровая деятельность
	2	П/игры: «Кто быстрее добежит», «Кто дальше бросит снежок»	Закреплять бег в прямом направлении, метание снежков правой и левой рукой на дальность	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Зайка беленький сидит», «По снежному мосту»	Упражнять детей в ходьбе по снежному валу. Закреплять умение сохранять равновесие, спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитывать смелость	Игровая деятельность
	4	П/игры: «По ровненькой дорожке», «Перепрыгни через ручеек»	Закрепить с детьми ходьбу, приседания, прыжки. Упражнять в ловле мягкой игрушки	Игровая деятельность
Март	1	П/игры: «Мы	Упражнять в прыжках на	Игровая

		веселые ребята», «Быстро в колонну»	двух ногах с продвижением вперед между предметами. Развивать равновесие	деятельность
	2	П/игры: «Найди свой домик», «Достать до предмета»	Упражнять в ходьбе по веревке приставным шагом, руки на поясе, развивать равновесие.	Игровая деятельность
	3	П/игры: «Мышеловка», «Пройди, не урони»	Упражнять в метании снежков в цель правой рукой. Развивать меткость, глазомер	Игровая деятельность
	4	П/игры: «Горелки», «Сделай фигуру»	Упражнять в перешагивании через предметы, закреплять навык равновесия.	Игровая деятельность
Апрель	1	Диагностика	Выявить умения детей	
	2	Игра «Зайка серенький сидит» Игра «Куры в огороде» Игра «Лохматый пес»	согласовывать свои движения с движениями других, начинать и заканчивать движения одновременно Выявить умения детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним Выявить умения детей выполнять физические упражнения, принимать активное участие в подвижных играх	
	3	П/игры: «Ловишки- перебежки», «Позвони в погремушку», эстафеты с большим мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с чередованием. Повторить игры с бегом	Игровая деятельность
	4	П/игры: «Зайцы и волк» «Зайка серый умывается»	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Игровая деятельность

	5	П/игры: «Сбей кеглю», «Пробеги, не задень», «С кочки на кочку»	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения на равновесие	Игровая деятельность
Май	1	Игры с бегом «Птички и котята» Игры с ползанием «Котята и щенята»	Развивать реакцию детей на сигнал	Игровая деятельность
	2	Игры с бегом Игра «Перелет птиц» Игра «Подбрось – поймай» Спортивные эстафеты	Развивать глазомер, меткость; умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его	Игровая деятельность
	3	Игры на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано» Игры по желанию детей	Развивать координацию движений, упражнять в прыжках	Игровая деятельность
	4	П/игры: «Попади в корзину», «Мяч в кругу», «Горелки»	Развивать меткость, глазомер, реакцию на сигнал. Закреплять ходьбу и бег по кругу, сохраняя равновесие	Игровая деятельность

Содержание психолого – педагогической работы по организации игровой деятельности

Современный уровень развития теории и практики дошкольного воспитания требует подхода к ребенку как к целостной личности во всем многообразии ее проявлений. Воспитательная работа должна осуществляться как целостный, комплексный процесс. Поэтому программа «Радуга» направляет внимание воспитателей на глубокое изучение ребенка, знание возрастных закономерностей и индивидуальных особенностей его развития. Программа указывает на необходимость целенаправленного руководства воспитателем различными видами детской деятельности, особенно игровой.

Особой формой общественной жизни дошкольников является игра, в которой они по желанию объединяются, самостоятельно действуют, осуществляют свои замыслы, познают мир. Это обеспечивает формирование у детей знаний, умений, навыков и качеств личности, которые необходимы для обучения в школе.

Самостоятельная игровая деятельность способствует физическому и психическому развитию каждого ребенка, воспитанию нравственно – волевых качеств, творческих способностей.

В игре решаются следующие задачи:

- развивать самостоятельность в создании игровой среды, в организации всех видов игр и соблюдении правил и норм поведения в игре;
- развивать инициативу, организаторские и творческие способности;
- воспитывать умение договариваться с партнерами по игре, совместно продумывать игровые действия; воспитывать чувство коллективизма

Следует отметить, что тот и другой вид игры, помимо выполнения упомянутых воспитательных задач, способствует всестороннему развитию детской личности.