

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колокольчик» х.Комаров

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол №1 от 26.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ д/с

\_\_\_\_\_ И.А.Лапоногова

Приказ №101 от 29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ**  
**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Власова Любовь Викторовна

Х.КОМАРОВ 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>1.</b> | <b>Целевой раздел Программы:</b>   | 3  |
| 1.1       | Пояснительная записка  | 3  |
| 1.2       | Цели и задачи Программы.   | 4  |
| 1.3       | Принципы и подходы в организации образовательного процесса.  | 4  |
| 1.4       | Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет   | 5  |
| 1.5       | Интеграция образовательных областей  | 8  |
| 1.6       | Планируемые результаты освоения Программы  | 9  |
| <b>2.</b> | <b>Содержательный раздел Программы:</b>  | 11 |
| 2.1       | Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».                       | 11 |
| 2.1.1     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет                     | 11 |
| 2.1.2     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет                     | 12 |
| 2.1.3     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет                     | 15 |
| 2.1.4     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет                     | 18 |
| 2.1.5     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет                     | 22 |
| 2.2       | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 26 |
| <b>3</b>  | <b>Организационный раздел Программы:</b>   | 36 |
| 3.1       | Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).  | 36 |
| 3.2       | Организация двигательного режима (приложение № 2).   | 39 |
| 3.3       | Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).   | 41 |
| 3.4       | Программно-методическое обеспечение, список используемой литературы (приложение № 4)   | 43 |
| 3.5       | Комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).   | 44 |
| 3.6       | Реализация регионального компонента  |    |

# 1. Целевой раздел программы

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

– Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не

только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## 1.2 Цели и задачи Программы

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его дви-

жения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще

слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

### **1.5 Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.



**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **1. 6 Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Первая младшая группа:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».**

#### **2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

#### **Основные движения:**

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

### **2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразитель-

ность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. Основные виды движений*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоя-

ние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч



(поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;

наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и**

**ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на но-

сок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 пез 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 физиче-

ских упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## *2. Общеразвивающие 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

## *3. 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.

## *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

## 5. 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.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### 2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общей развивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации

движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами под-

*ряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в сто-



роны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## 2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ .**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

**15 мин. - разновозрастная младшая группа**

**25 мин. - старшая разновозрастная группа**

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»

**1 мин. - младшая разновозрастная группа,**

**2 мин. - старшая разновозрастная группа,**

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - младшая группа, 17 мин. - старшая группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая разновозрастная группа,

2 мин. – старшая разновозрастная группа.

## **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - старшая группа,

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 22 мин. - старшая группа,

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

**2.1.1.1.1** — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

**2.1.1.1.2** — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

**2.1.1.1.3** — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

**2.1.1.1.4** — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

- 2.1.1.1.1.5** — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 2.1.1.1.1.6** — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.



## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
  2. создает у них хорошее настроение;
  3. помогает активировать умственную деятельность;
  4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
  5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- б привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Как указано в ФГТ, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- ü уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- ü параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

### 3. Организационный раздел Программы:

#### Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

| №                                    | Мероприятия  | Группа ДОУ                                | Периодичность  | Ответственный   |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b>                 |  |   |  |   |
| 1.                                   | Определение уровня физического развития.<br><br>Определение уровня физической подготовленности детей | Все                                       | 2 раза в год (в сентябре и мае)<br><br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | Старшая медсестра<br><br>Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 2.                                   | Диспансеризация  | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год  | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр      |
| <b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> |  |   |  |   |
| 1.                                   | Утренняя гимнастика  | Все группы (кроме групп раннего возраста) | Ежедневно  | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре                       |
| 2.                                   | Физическая культура  | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз  | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                          |
| 3.                                   | Подвижные игры   | Все группы                                | 2 раза в день  | Воспитатели групп   |
| 4.                                   | Гимнастика после дневного сна  | Все группы                                | Ежедневно  | Воспитатели групп   |
| 5.                                   | Спортивные упражнения  | Все группы                                | 2 раза в неделю  | Воспитатели групп   |
| 6.                                   | Спортивные игры  | Старшая, подготовительная группы          | 2 раза в неделю  | Воспитатели групп   |
| 7.                                   | Физкультурные досуги   | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в месяц  | Инструктор по физкультуре   |
| 8.                                   | Физкультурные праздники  | Все                                       | 2 раза в год   | Инструктор по физкультуре, музыкаль-                                  |

|                                       |  |   |                 |  |
|---------------------------------------|--|---|-----------------|--|
|                                       |  |   |                 | ный руководитель,<br>воспитатели групп                                 |
| 9.                                    | День здоровья  | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раз в год     | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10                                    | Каникулы   | Все группы                                | 2 раза в год    | Все педагоги   |
| 11                                    | Динамические паузы   | Все группы                                | ежедневно       | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели       |
| 12                                    | Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями                      | Сборная группа по рекомендациям педиатра  | 1 раз в неделю  | Инструктор по физкультуре  |
| 13                                    | Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»        | Группы детей 3-7 лет                      | 1 раз в неделю  | Инструктор по физкультуре  |
| 14                                    | Оздоровительный бег (в конце прогулки)   | Группы детей 5-7 лет                      | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре  |
| <b>III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b> |  |   |                 |  |
| 1.                                    | Участие в городском пробеге «Испытай себя!»  | Все группы                                | Сентябрь        | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                           |
| 2.                                    | Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!» | Подготовительная группа                   | Ноябрь          | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                           |
| 3.                                    | Участие в районном, городском спортивном конкурсе «Спортивный танец»                   | Подготовительная группа                   | Февраль         | Инструктор по физкультуре  |
| 4.                                    | Участие в районных, городских спортивных со-   | Подготовительная группа                   | Март            | Инструктор по физкультуре  |

|   |  |                           |   |   |
|---|--|---------------------------|---|---|
|   | ревнованиях «Весенние старты»  |                           |   |   |
| <b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>     |  |                           |   |   |
| 1.  | Витаминотерапия  | Все группы                | 2 раза в год  | Ст. медсестра   |
| 2.  | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы                | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)   | Ст. медсестра   |
| 3.  | Кварцевание групп и кабинетов  | ежедневно                 | В течение года  | Воспитатели   |
| 4.  | Самомассаж   | Всем детям                | 3 раза в неделю   | Инструктор по физической культуре, воспитатели              |
| 5.  | Гимнастика для глаз  | Всем детям                | В течение года  | Воспитатели   |
| 6.  | Массаж стоп<br>(в период проведения занятий в режиме динамических пауз)                                    | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю   | Инструктор по физической культуре, воспитатели              |
| 7.  | Танцы и упражнения специального воздействия  | Старший возраст           | еженедельно   | Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели           |
| <b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b> |  |                           |   |   |
| 1.  | Музыкотерапия  | Все группы                | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы |
| 2.  | Фитонцидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы                | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания   | Ст. медсестра, младшие воспитатели                          |
| <b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>                      |  |                           |   |   |
| 1.  | Ходьба босиком   | Все группы                | После сна   | Воспитатели   |

|    |                                       |            |               |                                     |
|----|---------------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------|
| 2. | Облегченная одежда детей              | Все группы | В течение дня | Воспитатели,<br>младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели,<br>младшие воспитатели |

### Приложение №2 Организация двигательного режима

| Формы организации   | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | Первая младшая группа |
|---|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-----------------------|
| Организованная деятельность                                 | 6 час/нед      | 8 час/нед      | 10 час/нед     | 10 час и более/нед      | 5 час/нед             |
| Утренняя гимнастика   | 6-8 мин        | 6-8 мин        | 8-10мин        | 10-12мин                | 4-6 мин               |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 3-5 мин        | 3-5 мин                 | 2-3 мин               |
| Физминутка во время занятия                                 | 2 – 3мин       |                |                |                         |                       |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин          |                |                |                         |                       |
| Подвижная игра на прогулке                                  | 6-10 мин       | 10-15 мин      | 15-20 мин      | 15-20 мин               | 4-8 мин               |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке                   | 8-10мин        | 10-12 мин      | 10-15 мин      | 10-15 мин               | 6-10 мин              |
| Динамический час на прогулке                                | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30мин       | 30-35 мин               | 10-15 мин             |
| Физкультурные занятия                                       | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30 мин      | 30-35 мин               | 10-15 мин             |
| Музыкальные занятия   | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30 мин      | 30-35 мин               | 10-15 мин             |
| Гимнастика после дневного сна                               | 5-10мин        | 5-10 мин       | 5-10 мин       | 5-10 мин                | 4-6 мин               |
| Спортивные развлечения                                      | 20 мин         | 30 мин         | 30 мин         | 40-50 мин               | 10-15 мин             |

|   |                          |             |                |           |         |
|---|--------------------------|-------------|----------------|-----------|---------|
| Спортивные праздники                      | 20 мин/2р/г              | 40 мин/2р/г | 60-90 мин/2р/г |           |         |
| Неделя здоровья                           | Сентябрь, январь, апрель |             |                |           |         |
| Подвижные игры во II половине дня         | 6-10 мин                 | 10-15 мин   | 15-20 мин      | 15-20 мин | 6-8 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно                |             |                |           |         |

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет*

| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка    | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
|---------|---|--|--|-------------|---|
| 3-4     | 1ч. 45 мин.   | 2ч. 15 мин.  | 3ч. 00 мин.                                | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин.   |
| 4-5     | 1ч. 50 мин.   | 2ч. 10 мин.  | 3ч. 15 мин.                                | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин.   |
| 5-6     | 2ч. 00 мин.   | 2ч. 05 мин   | 3ч. 25 мин.                                | 3ч. 40мин.  | 2ч. 30 мин.   |
| 6-7     | 2ч. 10 мин.   | 2ч. 00мин  | 3ч. 30мин.                                 | 3ч.45 мин.  | 2ч. 30 мин.   |



## Приложение № 3

### Физкультурное оборудование и инвентарь

#### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов.

|   |         |
|---|---------|
| Гимнастическая лесенка высота 2,5 м   |         |
| Скамейка гимнастическая длиной 2 м  | 3 штуки |
| Мячи  |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маленькие (теннисные и пластмассовые)</li> </ul> | 30 штук |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средние (резиновые)</li> </ul>                   | 15 штук |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большие</li> </ul>                               | 15 штук |
| Гимнастический мат (длина 100 см)   | 4 штуки |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)  | 15 штук |
| Скакалка детская  |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для детей подготовительной группы</li> </ul>     | 5 штук  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для детей средней группы</li> </ul>              | 5 штук  |
| Кольцеброс  | 2 штуки |
| Кегли   | 15 штук |
| Обруч пластмассовый детский   |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большой (диаметр 90 см)</li> </ul>               | 4 штуки |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средний (диаметр 50 см)</li> </ul>               | 6 штук  |
| Кубики пластмассовые  | 15 штук |
| Цветные ленточки на палочке   | 10 штук |
| Бубен   | 1 штука |
| Ребристая доска   | 1 штука |
| Массажная дорожка   | 1 штука |
| Игра «Дартс»  | 1 штука |
| Канат длинный 3 м   | 1 штука |
| Канат короткий 1,5 м  | 1 штука |
| Ракетки для бадминтона  | 2 штуки |
| Мешочки для метания   | 15 штук |
| Корзина для инвентаря пластмассовая   | 1 штука |
| Свисток   | 1 штука |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Модули разных размеров | 15 штук |
| Флажки                 | 10 штук |
| Султанчики             | 6 штук  |
| Ворота футбольные      | 2 штуки |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи       | Имеются и обновляются        |

#### **Приложение №4 Программно-методическое обеспечение**

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ре-

бенка.

- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|--|---|---|---|
| Темы<br>Этапы<br>занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b>к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> |  |  |   |   | <p><b>Физическая культура:</b>развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b>способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><b>Коммуникация:</b>помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомитьдетей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |  |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С флажками   | С кубиками  | С погремушками  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.<br>2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.   | 1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором.<br>2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом<br>2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол<br>2.Подлезать под шнур.<br>3.Катание мяча друг другу |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Бегите ко мне»  | «Догони меня»  | «Поймай комара»   | «Найди свой домик»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Мышки»<br>Спокойная ходьба  | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному  | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному                             | Упражнение на дыхание «Потушим свечи»   |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |   |  | Интеграция образовательных областей  |
|--|---|---|---|--|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя   |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p> |   |   |   |  | <p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.<br/><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей<br/><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.<br/><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |   |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С малым мячом   | С флажками  | С кубиками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием<br>2. Ползание на четвереньках между предметами<br>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте                            | 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;<br>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.<br>3. Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.<br>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади<br>3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезание под шнур.<br>2. Ходьба по уменьшенной площади.<br>3. Катание мяча в ворота |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Поезд»,  | «Солнышко и дождик»   | «У медведя во бору»   | «Воробушки и кот»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | Звуковое упр. «Кто как кричит?»   | Пальчиковая гимн. «Молоток»   | Упражнение на дыхание «Потушим свечи»   | Самомассаж «Ладочки»   |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |  | Интеграция образовательных областей  |
|--|--|--|---|--|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p> |  |  |   |  | <p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |  |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С малым мячом  | С кубиками  | С платочками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по уменьшенной площади;<br>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд<br>3. Ползание на четвереньках  | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.<br>2 . Прокатывание мяча через ворота<br>3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;<br>2. Ползать на четвереньках.<br>3. Прыжки вокруг предметов | 1. Подлезать под дугу на четвереньках.<br>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики<br>3. Метание мяча в горизонтальную цель |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Мыши в кладовой»  | «Автомобили»   | «По ровненькой дорожке»   | «Кот и мыши»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Узнай по голосу»  | «Пальчиковая гимназия. «Моя семья»   | «Найди, где спрятано»   | «Где спрятался мышонок»  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |  |  |   | Интеграция образовательных областей  |
|--|---|--|--|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p> |   |  |  |   | <p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.<br/><b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренний зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.<br/><b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.<br/><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br/><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |  |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С мячом  | С кубиками   | С погремушками  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1 Ходьба по доске, положенной на пол<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Прокатывание мяча друг другу  | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль<br>2. Подлезать под шнур.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1. Ползание под дугой на четвереньках<br>2. Прыжки через набивные мячи<br>3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | Наседка и цыплята   | «Поезд»  | «Птички и птенчики»  | «Мыши и кот»,   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Лошадки»   | Дыхательные упражнения<br>«Подуем на снежинку»   | «Найдем птичку»  | «Каравай»   |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |  |   |  | Интеграция образовательных областей  |
|--|---|--|---|--|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p> |   |  |   |  | <p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.<br/><b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.<br/><b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.<br/><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br/><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |  |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | С мячом   | С кубиками   | С погремушками  | С платочками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по наклонной доске (20см).<br>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)<br>3. Метание малого мяча в цель                                     | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,<br>3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой<br>2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола<br>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке |  |
| <b>Подвиж. игры</b>  | «Кролики»   | «Трамвай»,   | «Птички и птенчики»   | «Мыши в кладовой»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками  | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»  | «Найдем птичку»   | «Каравай»  |  |



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности        |  |   |   |  | Интеграция образовательных областей  |
|---|--|---|---|--|--|
| Темы  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя   |  |
| <b>Этапы занятия</b>  |  |   |   |  | <p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> | к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |   |   |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя   |   |   |  | <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С погремушками  | С платочками  | С кубиками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>                                 | 1. Ходьба по ребристой доске<br>2. Прыжки с продвижением вперед.<br>3. Прокатывание мяча между кеглями   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |  |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Кролики»  | «Мой веселый, звонкий мяч»,   | «Воробышки и автомобиль»  | «Птички в гнздышках»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                     | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками   | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»   | «Лошадки»   | Дыхательные упраж «Задует свечи»   |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |  |   | Интеграция образовательных областей  |
|---|--|--|--|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p> |  |  |  |   | <p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |  |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С кубиками   | С обручем  | С флажками  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1 Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по канату боком<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом<br>2. Прокатывание мяча друг другу.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограниченной поверхности<br>2. Перебрасывание мяча через шнур<br>3. Лазание по гимн. стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Пролезание в обруч |  |
| <b>Подвижные игры</b>   | «У медведя во бору»  | «Лохматый пес»   | «Мыши в кладовой»  | «Воробушки и автомобиль»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | Дыхательные упражнения «Пчелки»  | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»  | «Угадай кто позвал»  | Пальчиковая гимнастика «Семья»  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей  |
|--|--|--|---|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p> |  |  |   |   | <p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |  |   |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С обручем  | С кубиками  | С платочками  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.   | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами<br>4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол<br>2. Прокатывание мяча в ворота.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Солнышко и дождик»  | «Поймай комара»  | «Светофор и автомобили»   | «У медведя во бору»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Кто ушел»   | «Найди комарика»   | «Парашют» Дует, дует ветерок  | Дыхательные упражнения «Пчелки»   |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |   |   |   | Интеграция образовательных областей   |
|---|---|---|---|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p> |   |   |   |   | <p><b>Физическая культура:</b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность.<br/> <b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.<br/> <b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.<br/> <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи.<br/> <b>Безопасность:</b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомых человека</p> |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |   |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | На больших мячах  | С мячами  | С палками   | С малым мячом   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание малого мяча.<br>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по наклонной доске<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочков вдаль |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Светофор и автомобили»   | «Мыши в кладовой»   | «Поймай комара»   | «У медведя во бору»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | Дыхательные упражнения<br>«Надуем шарик»  | «Угадай кто позвал»   | «Релаксация» «В лесу»   | Дыхательные упражнения<br>«Пчелки»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|---|---|--|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p> |   |   |  |   | <p><b>Здоровье:</b><br/>Формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>  |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена   |   |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С флажками  | С мячом  | С обручем   | <p><b>Безопасность:</b><br/>Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p> | <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> | <p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Найди себе пару»   | «Пробеги тихо»  | «Огуречик, огуречик»   | «Подарки»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Гуси идут купаться».<br>Ходьба в колонне по одному   | «Карлики и великаны»  | «Повторяй за мной».<br>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой   | «Пойдём в гости»  | <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |  |   | Интеграция образовательных областей  |
|---|--|--|--|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p> |  |  |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках   |  |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | Со скакалками  | С кубиками   | С султанчиками  | <p><b>Коммуникация:</b> обсудить пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> |
| <b>Основные виды движений</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</li> <li>2. Подлезание под дуги.</li> <li>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Прокатывание мяча по дорожке.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</li> <li>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</li> </ol> |  |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Кот и мыши»   | «Цветные автомобили»   | «Совушка», «Огуречик»  | «Мы – весёлые ребята», «Карусель»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой   | «Чудо-остров». Танцевальные движения   | «Найди и промолчи»   | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному  | <p><b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |  |  |   | Интеграция образовательных областей   |
|---|---|--|--|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |   |  |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>   |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал   |  |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов   | Со скакалками  | С кубиками   | С султанчиками  | <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото».</p> <p>Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Самолёты», «Быстрой к своему флажку»   | «Цветные автомобили»   | «Лиса в курятнике»   | «У ребят порядок...»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Угадай по голосу»  | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим   | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»   | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)   |   |

с флажком в руках

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |  |   |  | Интеграция образовательных областей   |
|--|---|--|---|--|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |   |  |   |  | <p><b>Здоровье:</b><br/>рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Коммуникация:</b> об-суждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b><br/>учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Социализация:</b><br/>формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне |  |   |  |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С малым мячом  | С кубиками  | С султанчиками   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки со скамейки (20см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.<br>3. Прыжки со скамейки (25см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)  | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.<br>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Трамвай», «Карусели»   | «Поезд»  | «Птичка в гнезде», «Птенчики»   | «Котята и щенята»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне   | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и  | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне  | «Не боюсь»   |   |



|  |  |                               |           |  |  |
|--|--|-------------------------------|-----------|--|--|
|  | по одному с выполнением дыхательных упражнений | на носках с задержкой дыхания | по одному |  |  |
|--|--|-------------------------------|-----------|--|--|

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей  |
|--|--|--|---|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> |  |  |   |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познавание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения,</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий   |  |   |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | С мячом  | С веревкой   | С обручем   | Без предметов   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.<br>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.<br>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.<br>2. Перешагивание через кубики.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).<br>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Найди себе пару»  | «Самолёты»   | «Цветные автомобили»  | «Котят и щенята»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)  | «Зимушка-зима». Танцевальные движения  | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке   | «Где спрятано?», «Кто назвал?»  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |   |   |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|---|---|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p> |  |   |   |   | <p><b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.<br/><b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.<br/><b>Социализация:</b> формировать навыки оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.<br/><b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья  |   |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С мячом   | С гантелями   | Без предметов   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «У медведя во бору»  | «Воробышки и автомобиль»  | «Перелёт птиц»  | «Кролики в огороде»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»   | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному   | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо,  | «Найди и промолчи»  |   |

влево, вперёд, назад

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности        |  |  |  |  | Интеграция образовательных областей   |
|---|--|--|--|--|---|
| Темы  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |   |
| <b>Этапы занятия</b>  |  |  |  |  | <p><b>Здоровье:</b><br/>формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><b>Безопасность:</b><br/>учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><b>Коммуникация:</b><br/>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b>Познавание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> | <p>соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>                                    |  |  |  |   |
| <b>Вводная часть</b>  | <p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>  |  |  |  |   |
| <b>ОРУ</b>  | С обручем  | С малым мячом  | С флажками   | С лентами  |   |
| <b>Основные виды движений</b>                                 | <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> | <p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> | <p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> | <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Бездомный заяц»   | «Подарки»  | «Охотники и зайцы»   | «Наседка и цыплята»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                     | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на  | «Эхо»  | «Найди зайца»  | «Возьми флажок»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|---|---|--|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p> |   |   |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br/><b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br/><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br/><b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их |   |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С мячом   | С косичкой   | Без предметов   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.<br>3. Метание мячей в вертикальную цель.<br>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз             | 1. Метание мешочков на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Совушка»   | «Воробышки и автомобиль»  | «Птички и кошки»   | «Котята и щенята»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений  | «Стоп»  | «Угадай по голосу»   | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики   |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (средняя группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |   |  |  | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|---|--|--|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p> |  |   |  |  | <p><b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»   |   |  |  |   |
| <b>ОРУ</b>   | С кубиками   | С обручем   | С гимнастической палкой  | Без предметов  | <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><b>Коммуникация:</b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p> | <p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Котята и щенята»  | «Зайцы и волк»  | «Подарки»  | «У медведя во бору»  |   |

|                    |                   |                      |          |              |  |
|--------------------|-------------------|----------------------|----------|--------------|--|
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |  |
|--------------------|-------------------|----------------------|----------|--------------|--|

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |  |   |  | Интеграция образовательных областей  |
|---|---|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |   |  |   |  | <p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаляющих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена  |  |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов   | С флажками   | С мячом   | С обручем  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.<br>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).<br>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3. Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове<br>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо<br>2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове<br>3. Ходьба с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.<br>5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |  |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Мышонок»   | «Удочка»   | «Мы веселые ребята»   | «Ловишки с ленточками»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «У кого мяч».   | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному  | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения   | «Подойди не слышно»  |  |

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |  | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|--|---|--|---|
| Темы<br>Этапы за-<br>нятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимна.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |  |  |   |  | <p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимна., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                       |  |   |  |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С малым мячом  | С большим мячом   | С султанчиками   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Переползание через препятствие</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p> | <p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</p> | <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p> | <p>1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Удочка»   | «Перелет птиц»   | «Гуси-гуси»   | «Мы – весёлые ребята»,   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Эхо»  | «Чудо-остров». Танцевальные движения   | «Найди и промолчи»  | «Летает-не летает».  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |   | Интеграция образовательных областей  |
|--|---|---|--|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p> |   |   |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br/> <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br/> <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br/> <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.<br/> <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)<br/> <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал   |   |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С обручем   | С кубиками   | Парами с палкой   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p> | <p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> | <p>1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом</p> |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Не оставайся на полу»  | «Удочка»  | «Медведи и пчелы»  | «Эстафета парами»   |  |
| <b>Малоподвиж-</b>   | «Угадай по голосу»  | «Затейники»   | «Найди, где спрята-  | «Две ладошки».  |  |



|          |  |     |               |  |
|----------|--|-----|---------------|--|
| ные игры |  | но» | (музыкальная) |  |
|----------|--|-----|---------------|--|

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|--|---|---|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |  |  |   |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения                               |  |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С мячом  | С обручами  | С султанчиками под музыку   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат<br>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке<br>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке различным способом(вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание вдаль<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины<br>внутри(кошечка) |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Кто скорее до флажка»   | «Охотники и зайцы»   | «Хитрая лиса»   | «Эстафета с рюкзачком»  |   |
| <b>Малоподвижные</b>   | «Сделай фигуру».   | «Летает- не летает».   | «Найди и промолчи»  | «Подарки»   |   |

|      |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|
| игры |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |   | Интеграция образовательных областей  |
|--|---|---|--|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> |   |   |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br/> <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br/> <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.<br/> <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br/> <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br/> <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врасыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег  |   |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | С мячом   | С палкой  | С обручем  | С султанчиками под музыку   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).<br/>                 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.<br/>                 3. Попади в обруч (правой и левой)<br/>                 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p> | <p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br/>                 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br/>                 3. Прыжки в длину с места<br/>                 4. Метание в цель</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br/>                 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.<br/>                 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br/>                 4. Метание вдаль</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки<br/>                 2. Прыжки в длину с места.<br/>                 3. Метание мяча в вертикальную цель<br/>                 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p> |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Ловишка с мячом»   | «Мышеловка»   | «Ловля обезьян»  | «Мы веселые ребята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками  | «Зимушка-зима». Танцевальные движения   | «Затейники»  | «Найди и промолчи»  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |   |  |   | Интеграция образовательных областей   |
|---|--|---|--|---|---|
| Темы<br>Этапы за-<br>нятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |  |   |  |   | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |   |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | Со скакалками   | С палками парами   | С султанчиками под музыкой  |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики<br>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).<br>3. Прокатывание мяча между кеглями<br>4. Ползание по пластунски до обозначенного места   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прыжки через бруски правым боком<br>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Прыжки через скамейку<br>4. Лазание по гимнастической стенке |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Пустое место»   | «Охотники и зайцы»  | «Лиса в курятнике»   | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Зима»   | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках  | «Найди и промолчи»,  | «Стоп»  |   |

МАРТ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |   |  |  | Интеграция образовательных областей   |
|---|---|---|--|--|---|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |   |   |  |  | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br/> <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)<br/> <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br/> <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br/> <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз<br/> <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть   | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы                |   |  |  |   |
| ОРУ   | Без предметов   | Со скакалками   | С обручем  | С султанчиками под музыку  |   |
| Основные виды движений  | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.<br>3. Пролезание в обручи<br>4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьи<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.<br>5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Прыжки со скамейки на мат<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |   |
| Подвижные игры  | «Горелки»   | «Пожарные на учении»  | «Хитрая лиса»  | «Караси и щука»  |   |
| Малоподвижные игры  | «Мяч ведущему»  | «Море волнуется»  | «Подойди не слышно»  | «Затейники»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |  |  | Интеграция образовательных областей   |
|---|--|--|--|--|---|
| Темы  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |   |
| Этапы занятия   |  |  |  |  |   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |  |  |  |  | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть   | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево   |  |  |  |   |
| ОРУ   | Без предметов  | С обручем  | С кубиками   | С султанчиками   |   |
| Основные виды движений  | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке</p> | <p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки в высоту</p> | <p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Ползание по туннелю.</p> <p>5. Прокатывание обручей друг другу</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p> |   |
| Подвижные игры  | «Медведи и пчелы»  | «Удочка»   | «Горелки»  | «Ловишка с ленточками»   |   |
| Малоподвижные игры  | «Стоп»   | «Найди и промолчи»   | «Парашют»  | «Кто ушел»   |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |  | Интеграция образовательных областей   |
|--|---|---|--|--|---|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |   |   |  |  | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливанию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |   |  |  |   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | Со скакалками   | С палками  | С обручами под музыку  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней                                      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прыжки через бруски.<br>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед<br>4. Лазание по гимнастической стенке |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Быстрые и меткие»  | «Парашют» (с бегом)   | «Вышибалы»   | «Эстафета парами»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Найди и промолчи»  | «Море волнуется»  | «Релаксация» «В лесу»  | «Тише едешь- дальше будешь»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|--|-------------------------------------|

| Темы<br>Этапы<br>занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   | областей  |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их |  |  |  |  | <p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</p> <p><b>Социализация:</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |  |  |  |   |
| <b>ОРУ</b>   | С малым мячом  | На гимнастических скамейках  | С палками  | С обручем  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).<br>2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)<br>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)<br>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке                  | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.<br>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель<br>3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа<br>2. Перебрасывание мяча через сетку<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки<br>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками<br>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке<br>3.Прыжки с места вдаль<br>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую<br>5. Упражнение «крокодил» |   |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Совушка»  | «Перемени предмет»   | «Ловишка, бери ленту»  | «Горелки»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Найди и промолчи».  | «Дует, дует ветерок»   | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения  | «Подойди не слышно»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   | образовательных<br>областей  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимна.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |  |  |  |  | <p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).<br/><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).<br/><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимна., зависимость здоровья от правильного питания<br/><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря<br/><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.<br/><b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |
| <b>Вводная часть</b>   | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.   |  |  |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | С малым мячом  | Без предметов  | С веревочкой   | С султанчиками(под музыку)   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p> | <p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p> | <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p> | <p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p> |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Удочка»   | «Жмурки»   | «Гуси-гуси»  | «Мы – весёлые ребята»,   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Съедобное – не съедобное»   | «Чудо-остров». Танцевальные движения   | «Найди и промолчи»   | «Летает-не летает».  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы   | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |
|  |            |            |            |            |                                     |



|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>Этапы занятия</b>  |   |   |  |  | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.<br><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> | владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и п/и. |   |  |  |   |
| <b>Вводная часть</b>  | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал  |   |  |  |   |
| <b>ОРУ</b>  | Со скакалкой  | С обручем   | Без предметов  | Парами с палкой  |   |
| <b>Основные виды движений</b>                                 | 1. Прыжки через скамейку<br>2. Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске   | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат,<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Быстро возьми, быстро положи»  | «Удочка»  | «Кто скорее до флажка докатит обруч»   | «Эстафета парами»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                     | «Самомассаж» ног мячами ежиками   | «Затейники»   | «Найди, где спрятано»  | «Две ладошки». (музыкальная)   |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы   | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <b>Этапы занятия</b>  |  |   |  |  | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> | владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |   |  |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения   |   |  |  |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С мячом   | С обручами   | С султанчиками под музыку  | <b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  |
| <b>Основные виды движений</b>                                 | 1. Прыжки из глубокого приседа<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием<br>3. Метание набивного мяча вдаль<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед  | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание в цель<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине | <b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Хитрая лиса»  | «Охотники и зайцы»  | «Пожарные на ученьях»  | «Два мороза»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                     | «Фигуры».  | «Тише-едешь, дальше-будешь».  | «Найди и промолчи»   | «Подарки»  |  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |
|  |            |            |            |            | <b>Здоровье:</b> рассказывать о     |

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |  |  |   |  | пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.<br><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| <b>Вводная часть</b>  | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |  |   |  |   |
| <b>ОРУ</b>  | С палкой   | С мячом  | С гириями   | С султанчиками под музыку  |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки в длину с места<br>3. Метание в обручизположения стоя на коленях (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую   | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)<br>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу<br>5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Ловишка с мячом»  | «Догони свою пару»   | «Ловля обезьян»   | «Мы веселые ребята»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками   | «Зимушка-зима». Танцевальные движения  | «Затейники»   | «Две ладошки» музыкальная  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Этапы Темы занятия                                     | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |
|  |            |            |            |            | <b>Здоровье:</b> рассказывать о     |

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |   |  |   |   | <p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br/> <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр<br/> <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br/> <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br/> <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз<br/> <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| <p><b>Вводная часть</b> Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий</p>  |   |  |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов   | Со скакалками  | С палками парами  | С султанчиками под музыку   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом<br/> 2. Прыжки в длину с разбега<br/> 3. Отбивание мяча правой и левой руой<br/> 4. Ползание по пластунски до обозначенного места</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br/> 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br/> 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног<br/> 4. Прыжки в высоту</p> | <p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br/> 2. Прыжки через бруски правым боком<br/> 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br/> 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней<br/> 5. Перебрасывание набивных мячей</p> | <p>1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br/> 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении<br/> 3. Прыжки через скамейку<br/> 4. Лазание по гимнастической стенке</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Ключи»   | «Охотники и зайцы»   | «Не оставайся на полу»  | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Самомассаж» лица, шеи, рук   | «Найди и промолчи»   | «Море волнуется»  | «Стоп»  |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (подготовительная группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы   | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Этапы занятия</b>  |  |   |   |   | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> | знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |   |   |   |   |
| <b>Вводная часть</b>  | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы   |   |   |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | Со скакалками   | С обручем   | С султанчиками под музыку   |   |
| <b>Основные виды движений</b>                                 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней<br>2. Метание в цель из разных исходных положений<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Подлезание в обруч разными способами  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.<br>3. Ползание на спине по гимнастической скамейке<br>4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьи<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной<br>2. Прыжки со скамейки на мат<br>3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |   |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Горелки»  | «Пожарные на учении»  | «Бездомный заяц»  | «Караси и щука»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                     | «Мяч ведущему»   | «Море волнуется»  | «Подойди не слышно»   | «Самомассаж» лица, шеи, рук   |   |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> | <b>Интеграция</b> |
|---|-------------------|

| Темы<br>Этапы<br>занятия  | образовательных<br>областей   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |   |  |   |   |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево      |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов   | С обручем  | С кольцом   | С мешочками   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура<br>3. Переброска мячей в шеренгах<br>4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове<br>2. Пролезание обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание вдаль набивного мяча<br>4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы<br>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Догони свою пару»  | «Удочка»   | «Мышеловка»   | «Ловишка с ленточками»  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Стоп»  | «Найди и промолчи»   | «Парашют»   | «Кто ушел»  |

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (подготовительная группа)**

|  |            |
|--|------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция |
|--|------------|

| Темы<br>Этапы<br>занятия  | образовательных<br>областей  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |  |  |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед                                |  |  |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | Со скакалками  | С палками  | С обручами под музыку  |
| <b>Основные виды движений</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol> |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Быстрые и меткие»   | «Парашют» (с бегом)  | «Вышибалы»   | «Эстафета парами»  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Найди и промолчи»   | «Море волнуется»   | «Релаксация» «В лесу»  | «Тише едешь- дальше будешь»  |

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

**Труд:**учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр