

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад

Согласовано:
Протокол № 1
от 31.08.2020г.
педагогического совета
МБДОУ ЦРР - ДС

Утверждено:
приказом № 47 от 31.08.2020
директора МБДОУ ЦРР – ДС
Багирова Н.В.



Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»

Составила:
Кулыгина Марина Александровна,
инструктор по физической культуре

Умет, 2020

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад

Согласовано:
Протокол № _____
от _____
педагогического совета
МБДОУ ЦРР - ДС

Утверждено:
приказом № ____ от _____
директора МБДОУ ЦРР – ДС
_____ Багировой Н.В.

Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»

Составила:
Кулыгина Марина Александровна,
инструктор по физической культуре

Умет, 2020

Содержание

1.Целевой раздел Программы.....	3-10
1.1.Пояснительная записка: .Цели и задачи Программы.	
1.2.Общая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет	
1.3.Планируемые результаты освоения Программы.	
2.Содержательный раздел Программы.....	11-43
2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.	
2.2.Структура физкультурного занятия в спортивном зале.	
2.3.Взаимодействие со специалистами, родителями.	
3.Организационный раздел Программы.....	44-53
3.1Система физкультурно-оздоровительной работы.	
3.2.Организация двигательного режима .	
3.3.Физкультурное оборудование и инвентарь.	
3.4.Программно-методическое обеспечение	
4.Список используемой литературы.....	54
Приложение	
Комплексно-тематическое планирование.	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ ЦРР-ДС, с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г.

№ 08-249;

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности.

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально- дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психической безопасности, эмоционального благополучия;
- содействие приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания);
- развитие основных физических качеств ребенка (силы, скорости, гибкости, ловкости, выносливости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности
- создание комфортных условий жизнедеятельности, в которых каждый ребенок чувствует себя защищенным и уверенным в том, что его любят и принимают таким, какой он есть.

1.3.Общая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

У ребенка с 3 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 - 8 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 движения 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 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет 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 бегают 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.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Системы особенности дошкольного образования (необязательного уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой либо ответственности за результат и т.д) обуславливают необходимость определения

результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников: на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы; на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы (таблица 1).

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<p>-Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>-Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>-Ребенок стремится к общению с взрослым и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>-Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p>	<p>Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>Ребенок имеет представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в</p>

<p>-Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазания, перешагивание и пр.)</p>	<p>точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p>
--	--

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг ИФРР (Приложение 6). Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медико-педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Вторая группа раннего возраста (3-4 года)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
- обеспечивать психолого- педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;

-воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре:

-удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;

-знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

-развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

-развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

-формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

-развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

-развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления

во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

-развивать у детей умение бросать и ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

- закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке - стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками.

Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми.

Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всегоприобретается невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья.

Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей -в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной

задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

- создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;
- организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;
- организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).

Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников. Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности. Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 12–15 мин

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года на улице). 5–7 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей. 7–10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Таблица 3
Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движений	Упражнения
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), врассыпную; 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 дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, Бросание, Метание, Ловля мяча	катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м); ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).
Лазание, Ползание	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; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед
	(расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); прыжки через предметы (высота 5 см); прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построения и перестроения	построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Подвижные игры	<p>С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».</p> <p>С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».</p> <p>С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не за-день колокольчик».</p> <p>С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</p>
----------------	--

Средняя группа (4-5 лет)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровью детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;
- организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Приобщение детей к физической культуре:

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;

-совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);

-развивать у детей умение бегать легко и ритмично;

-продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;

-развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;

-развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;

-формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;

-совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;

развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

Содержание и организация образовательной деятельности 1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям.

Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний.

Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на

санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Таблица 4

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4–5 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз на улице) 15-20 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время на улице) 7-10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10-12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей 10-12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки дня.

Таблица 5

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет

Вид движений	Упражнения

Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> — ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; — ходьба в колонне по одному, по двое (парами); — ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; — ходьба с выполнением заданий; — ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; — ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, 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); <p>перешагивание через рейки лестницы, при- поднятой на 25–30 см от пола, через набив- ной мяч (5–6 мячей, положенных на рас- стоянии друг от друга), с разным положением рук.</p>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> — 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, змей- кой (между предметами), врассыпную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м со средней скоростью; — непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м.; — бег на 20 м (5,5–6 сек.).
	<ul style="list-style-type: none"> — прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;

<p>Катание, бросание, метание, ловля мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> — бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м); — бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд); — метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).
<p>Лазание , ползание</p>	<ul style="list-style-type: none"> — ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; — подлезание под веревку, дугу (высота 50 см); — пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; — лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
<p>Прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> — прыжки на месте на двух ногах (по 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 (правой и левой поочередно); — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 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 60 см); прыжки через длинную скакалку

<p>Построения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> — построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение по ориентирам;
<p>перестроения</p>	<ul style="list-style-type: none"> — повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание.
<p>Ритмическая гимнастика</p>	<p>выполнение ОРУ под музыку</p>
<p>Спортивные упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> — ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); — скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; скольжение по ледяной дорожке.

<p>Подвижные игры</p>	<p>С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки»</p> <p>С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».</p> <p>С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».</p> <p>С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву».</p> <p>На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка»,</p> <p>«Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>
-----------------------	---

Старшая группа (5-6 лет)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

-организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма
-осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
-продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

Формировать у детей начальный представления о ЗОЖ.

-формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

-воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения. 3. Приобщение детей к физической культуре

-расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;

-вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

-приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростносиловых, силы, гибкости, выносливости;

-развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;

Закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;

обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;

-развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;

-развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);

-закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;

-обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

-закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);

-совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;

-побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных

заданий);

-обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;

-поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Содержание и организация образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм со другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

Содержание и организация образовательной деятельности

1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.).

Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека.

Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закалывающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.

Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

Приобщение детей к физической культуре:

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 6, 7). В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. При наличии бассейна может быть организовано обучение детей плаванию.

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации НОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог

должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу.

Таблица 6

**Организация образовательной деятельности
по приобщению детей 5–6 лет к физической культуре**

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или с под- группой детей (один раз — на улице). 25 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упраж- нения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года— на улице). 10–12 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруп- пой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей. 10–12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Таблица 7

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок
4–5 лет**

Вид движений	Упражнения
Ходьба	<p>ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с вы- соким подниманием колена (бедра), пере- катом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</p> <p>ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</p> <p>ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>кружение парами, держась за руки.</p>
Бег	<p>бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную;</p> <p>бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</p> <p>непрерывный бег в медленном темпе 1,5– 2 мин;</p> <p>челночный бег 3 раза по 10 м;</p> <p>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</p> <p>бег парами, держась за руки;</p> <p>бег по наклонной доске вверх и вниз</p>
Бросание,	<p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</p>

метание, ловля мяча	<p>–бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</p> <p>отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров); бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м); метание на дальность правой и левой рука- ми (4–7 м);</p> <p>метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м); метание в вертикальную цель (высота центральной мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</p>
Лазание, ползание	<p>ползание на четвереньках змейкой (рас- стояние 10 м), между предметами, по гори- зонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на жи- воте, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на сто- пы и ладони;</p> <p>подлезание под веревку, дугу разными спо- собами (высота 50 см); пролезание в обруч разными способами (пря- мо, боком, спиной, без касания руками пола); перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</p>
прыжки	<p>прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходь- бой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</p> <p>прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки в высоту с места прямо и боком че- рез 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.</p> <p>прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий</p>

	<p>(расстояние между ними 40–50 см);</p> <p>прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</p> <p>прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</p> <p>прыжки в длину с места (не менее 70 см);</p> <p>прыжки в длину с разбега (от 90 см);</p> <p>прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</p> <p>прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>пробегание и прыжки через длинную скакалку</p>
Построения и перестроения	<p>построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>перестроение в колонну по два, три;</p> <p>равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>— выполнение ОРУ под музыку;</p> <p>-согласование ритма движений с музыкальным сопровождением</p>
Спортивные упражнения	<p>ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</p> <p>катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</p> <p>скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</p>
Езда на велосипеде	<p>езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.</p>
Подвижные игры	<p>С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</p> <p>С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка».</p> <p>С лазанием: «Пожарные на учении», «Мед-ведь и</p>

	<p>пчелы», «Пастух и стадо».</p> <p>С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p>На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p>
Спортивные игры	элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
формировать у детей правильную осанку.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни,
формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью,
желание вести ЗОЖ;

совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;

учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями по- средством
корректирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

Приобщение детей к физической культуре:

совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь
точности и вы- разительности;

развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической
культурой;

закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;

упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных
заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом
кругом и др.);

развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений
(ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки
через скакалку);

совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных
и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать
непрерывный бег (не более 3 мин);

совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты,
с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;

развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в
бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;

совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя
координацию движений;

обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу;
перестроение из одного круга в несколько, в колонну;

формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при
реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной
приложенных усилий;

закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и
анализировать движения;

учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы
ее решения, соотносить последовательность, направление, характер

действий с образцом педагога;

совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;

развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок.

Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня 9). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. При наличии бассейна может быть продолжено обучение детей плаванию.

НОД организуется в форме занятий по физическому развитию, которые проводятся 3 раза в неделю с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин.

Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

Организация образовательной деятельности

по приобщению детей 6–7 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 30 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–15 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой или группой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей. 12–15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Таблица 9

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет

Вид движения	Упражнения
	— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на

<p>Ходьба</p>	<p>наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе;</p> <p>ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</p> <p>ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;</p> <p>ходьба в сочетании с другими видами движений;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок;</p> <p>ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
<p>Бег</p>	<p>бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</p> <p>бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</p> <p>бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</p> <p>бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</p> <p>непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</p> <p>челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</p> <p>бег парами, держась за руки;</p>

	бег по наклонной доске вверх и вниз.
Бросание Ловля мяча	<p>бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</p> <p>бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</p> <p>бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</p> <p>отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</p> <p>перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</p> <p>метание на дальность правой и левой руками (6–10 м);</p> <p>метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</p> <p>метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</p>
Лазание Ползание	<p>ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</p> <p>пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</p> <p>перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</p>
	<p>прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</p> <p>прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</p> <p>прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов,</p>

Прыжки	<p>поочередно через каждый (высота 15–20 см);</p> <p>прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</p> <p>прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</p> <p>прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</p> <p>прыжки в длину с места (не менее 100 см);</p> <p>прыжки в длину с разбега (от 140 см);</p> <p>прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</p> <p>прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.);</p> <p>пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</p> <p>прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклон- ной доске.</p>
Построения и перестроения	<p>построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два;</p> <p>расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;</p> <p>равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</p> <p>повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание приставным шагом</p>
Ритмическая гимнастика	<p>— выполнение ОРУ под музыку;</p> <p>согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
	<p>— ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»;</p>

Спортивные Упражнения	— катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; скольжение по ледяным дорожкам.
Спортивные игры	элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса
Подвижные игры	<p>С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Моро- за», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».</p> <p>С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».</p> <p>С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».</p> <p>С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».</p> <p>На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат</p>

	уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».
--	--

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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:

до 10 мин. - вторая группа раннего возраста, до 15 мин. - мл.гр., 20 мин. - средняя группа, 25 мин. - старшая группа, 30 мин. - подготовительная к школе группа Из них вводная часть:

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

1,5 мин. - мл.гр.,

2мин. - средняя группа,

3мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1мин. - 2-я группа р.в., 1,5 мин. - мл.гр. группа .,

2мин. - средняя группа,

3мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 2-я группа р.в., 11 мин. - мл.гр., 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1мин. - 1-я группа р.в. и 2-я группа р.в. и средняя группа,

2мин. - старшая группа,

3мин. - подготовительная к школе 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 мин. - 2 группа р.в., 1,5 мин. - мл.гр.,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 2 группа раннего возраста, 13,5 мин. - младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

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

5— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

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.

Организующие 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, метанием 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:

Коррекция звукопроизношения;
 Упражнение детей в основных видах движений;
 Становление координации общей моторики;
 Умение согласовывать слово и жест;
 Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
 Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя
 Музыка воздействует:

на эмоции детей;
 создает у них хорошее настроение;
 помогает активировать умственную деятельность;
 способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
 освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

б привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
- Информационный стенд для родителей - Папки – передвижки в группах.	- Выступление на родительских собраниях - Консультации и рекомендации по	- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с деть

<p>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</p>	<p>вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. - Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. – - Анкетирование и беседы с родителями.</p>	<p>физкультурных занятиях, досуга, праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику. - Практикумы: <ul style="list-style-type: none"> • обучение различным оздоровительным методам укрепления здоровья. • обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях. - Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</p>
--	--	--

3. Организационный раздел Программы:

Система физкультурно-оздоровительной работы

Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
<p>Определение уровня физического развития.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p>	Все	<p>2 раза в год (в сентябре и мае)</p> <p>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физ.культуре, воспитатели</p>
детей		развития и детей подготовительных к школе групп.	групп
Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физ.культуре п или
Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп

	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	Физкультурные досуговые	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физ.культуре
	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	, Инструктор по физ.культуре музыкальный руководитель,
				воспитатели групп
	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель, воспитатели

	Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендации педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физ.культуре
	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физ.культуре
	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физ.культуре
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
	Участие в	Все	Сентябрь	
	пробегах «Испытай себя!»	группы		Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
	Участие в муниципальном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп

	Участие в районном, городском спортивном конкурсе «Спортивный танец»	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физ.культуре
	Участие в районных спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физ.культуре
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физ.культуре
				Воспитатели
	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели

	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	, в Инструктор по физ.культуре воспитатели
	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели

V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
--	---------------	------------	---	---

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованн	6	8 час/нед	10 час/нед	10 час и

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

Спортивные праздники	20 мин/2р	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
	/г			
Неделя здоровья				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность				

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

	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной,	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
--	--	--	--	----------	---

	музыкальн о- художестве нной, чтения)				
	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 ми н.	2ч. 00 мин.
	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 ми н.	2ч. 20 мин.
	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40 ми н.	2ч. 30 мин.
	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч. 45 ми н.	2ч. 30 мин.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3 шт.
Мячи:	
• набивные весом 1 кг,	2 шт.
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	60 шт.
• средние (резиновые),	30 шт.
• большие (баскетбольные, №3),	30 шт.

• для футбола	20 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	20 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	5 шт.
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Лыжи детские	20 па
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Велотренажер детский	2 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.

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

Список использованной литературы.

1. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
2. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
4. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
5. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
6. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
7. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
8. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
9. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет..
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
14. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
15. Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств 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><u>Физическая культура:</u> 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 мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение</p>
Вводная часть	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен</p>				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.</p> <p>2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.</p> <p>2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.</p>	<p>1. Ходьба по бревну приставным шагом</p> <p>2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.</p>	<p>1. Ходьба по рейке, положенной на пол</p> <p>2. Подлезть под шнур.</p> <p>3. Катание мяча</p>	<p>ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования</p>
				<p>друг другу</p>	<p>ОВД.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Бегите ко мне»</p>	<p>«Догони меня»</p>	<p>«Поймай комара»</p>	<p>«Найди свой домик»</p>	<p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Мышки»</p> <p>Спокойная ходьба</p>	<p>«Гуси идут домой»</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Гуси идут домой»</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному</p>	<p>Упражнение на дыхание</p> <p>«Потушим свечи»</p>	<p>продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p>Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p>

					<u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве
--	--	--	--	--	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ОКТАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки
Планируемые результаты развития интегративных качеств 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.					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте</p>	<p>1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;</p> <p>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей</p>	<p>1. Подлезать под шнур.</p> <p>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей.</p>	<p>1. Подлезание под шнур.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади.</p> <p>3. Катание мяча в ворота</p>	<p>лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><u>Здоровье:</u>; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Поезд»,</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Воробушки и кот»</p>	<p><u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение</p>

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Звуковое упр. «Кто как кричит?»</p>	<p>Пальчиковая гимн. «Молоток»</p>	<p>Упражнение на дыхание «Потушим свечи»</p>	<p>Самомассаж «Ладшки»</p>	<p>общаться спокойно, без крика.</p> <p><u>Безопасность:</u>учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
----------------------------------	--	--	--	--------------------------------	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

НОЯБРЬ (младшая группа)

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

Этапы занятия					<p><u>Физическая культура:</u> 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><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя</p>				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по уменьшенной площади;</p> <p>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд</p> <p>3. Ползание на четвереньках</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча через ворота</p> <p>3. Ходьба по бревну приставным шагом</p>	<p>1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;</p> <p>2. Ползать на четвереньках.</p> <p>3. Прыжки вокруг предметов</p>	<p>1. Подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную цель</p>	

Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	творчество при выполнении физических
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u> упражнять

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p>Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	<p>1 Ходьба по доске, положенной на пол</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу</p>	<p>1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль</p> <p>2. Подлезать под шнур.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по туннелю</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой</p>	<p>1. Ползание под дугой на четвереньках</p> <p>2. Прыжки через набивные мячи</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота</p>	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	

Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.
					<p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p>

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u> упражнять

<p>Планируемые результаты развития интегративных качествк 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>в ходьбе</p> <p>и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				<p>Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упраж-</p> <p>нения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p>Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть</p>
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(20см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)</p> <p>3. Метание малого мяча в цель</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,</p> <p>3. Прокатывать мяч друг другу</p>	<p>1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке</p>	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Ножки отдыхают».</p> <p>Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Найдем птичку»</p>	<p>«Каравай»</p>	<p>сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p>
----------------------------------	--	--	------------------------	------------------	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

<p>Содержание организованной образовательной деятельности</p>					<p>Интеграция образовательных областей</p>
<p>Темы Этапы занятия</p>	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>	<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать</p>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p>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><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>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</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С погремушками</p>	<p>С платочками</p>	<p>С кубиками</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кролики»</p>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч»,</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Птички в гнездышках»</p>	

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Ножки отдыхают».</p> <p>Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Лошадки»</p>	<p>Дыхательные упраж «Задует свечи»</p>	<p>выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
----------------------------------	--	--	------------------	---	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАРТ (младшая группа)

<p>Содержание организованной образовательной деятельности</p>					<p>Интеграция образовательных областей</p>
<p>Темы Этапы занятия</p>	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>	

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>				
Вводная часть	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			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
Основные виды движений	<p>1 Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Ходьба по канату боком</p> <p>3. Ползание в туннеле</p> <p>4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по канату приставным шагом</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель</p> <p>3. Пролезание в обруч</p>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»

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.

Здоровье:

продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социализация:

развивать самостоятельность и творчество при выполнении

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Дыхательные упражнения «Пчелки»</p>	<p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	<p>«Угадай кто позвал»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	<p>физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
----------------------------------	--	--	----------------------------	---	---

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

АПРЕЛЬ (младшая группа)

<p>Содержание организованной образовательной деятельности</p>					<p>Интеграция образовательных областей</p>
<p>Темы Этапы занятия</p>	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>	

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>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><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u></p>
<p>Вводная часть</p>	<p>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; учить работать вместе при игре с парашютом</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С обручем</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С платочками</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	

			.4. Перебрасывание мяча друг другу		развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

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

Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u> закреплять умение
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	<p>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</p>				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке,

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание малого мяча.</p> <p>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прокатывание мяча в ворота</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске</p> <p>3. Ползание в туннеле</p> <p>4. Метание мешочков вдаль</p>	<p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность.</p> <p><u>Здоровье:</u>воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><u>Социализация:</u>развивать</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Светофор и автомобили»</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>	<p>«Поймай комара»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	<p>«Угадай кто позвал»</p>	<p>«Релаксация» «В лесу»</p>	<p>Дыхательные упражнения «Пчелки»</p>	<p>активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p><u>Коммуникация:</u>развивать диалогическую форму речи.</p> <p><u>Безопасность:</u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
----------------------------------	--	----------------------------	----------------------------------	--	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
<p>Темы Этапы</p>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

занятия					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 	<p><u>Здоровье:</u></p> <p>формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><u>Безопасность:</u></p> <p>формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания и мяча, проведении подвижной игры.</p>

			5. Прыжки на двух ногах между кеглями	4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	на физкультурные занятия, убирать свою одежду.
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	<u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

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

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образователь ных областей
					<u>Здоровье</u> ; расск
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>азывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>	<p>упражнений гимнастики.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании и через бруски.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Совушка», «Огуречик»</p>	<p>«Мы – весёлые ребята», «Карусель»</p>	<p>и через бруски.</p>

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Мыши за котом».</p> <p>Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой</p>	<p>«Чудо-остров».</p> <p>Танцевальные движения</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>«Прогулка в лес».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p><u>Музыка:</u>разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><u>Труд:</u>учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>
----------------------------------	--	--	---------------------------	--	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

НОЯБРЬ (средняя группа)

<p>Содержание организованной образовательной деятельности</p>					<p>Интеграция образовательных областей</p>
<p>Темы</p>	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>	

Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать</p>
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал</p>				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

<p>Основные виды движений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» 	<p>пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными</p>
--------------------------------------	--	---	---	---	---

		ногах до кубика (расстояние 3м)			способами.
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	<u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей</p>

Вводная часть	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				к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой .
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки 	<p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого</p>

Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	поведения при проведении игр и умение
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	объединяться в игре со сверстниками

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой</p>

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. <u>Коммуникация:</u> обсуждать
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познание:</u> форм
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 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. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	

Малоподвижные игры	«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?»	ировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
					<u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>Труд:учить самостоятельно</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>С гантелями</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Социализация : формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: учить определять поло-</p>
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	

Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу -
Малоподвижные игры	«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, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><u>Безопасность</u> : учить соблюдать</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

<p>Основны е виды движени й</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать 	<p>правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><u>Коммуникаци</u> <u>я:</u></p> <p>поощрять речевую</p>
--	--	---	--	---	--

	врозь)	4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

АПРЕЛЬ (средняя группа)

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

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	ных областей
Этапы занятия					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	<p>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</p>				<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	<p><u>Безопасность:</u> учить правилам безопасности при метании предметов</p>

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	<p>разными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Птички и кошки»</p>	<p>«Котята и щенята»</p>	<p>«Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>«Угадай по голосу»</p>	<p>«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики</p>	<p>в творческой форме, развивать воображение</p>

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> учить технике звукового дыхания во время выполнения</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	<p>ходьбы.</p> <p><u>Безопасность:</u></p>

<p>Основные виды движений</p>	<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>	<p>учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><u>Социализация</u> :</p> <p>формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><u>Коммуникация</u> <u>я</u>: формировать умение договариваться</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Котята и щенята»</p>	<p>«Зайцы и волк»</p>	<p>«Подарки»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Узнай по голосу»</p>	<p>«Колпачок и палочка»</p>	<p>«Ворота»</p>	<p>«Найти Мишу»</p>	

					об условиях игры, объяснить правила игры
--	--	--	--	--	---

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>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u></p> <p>проводить комплекс закаливающих 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><u>Социализация:</u> Побуждать</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена</p>				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	

Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	детей к самооценке и оценке действий
	2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Труд:</u> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	

Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
---------------------------	---------------	---	--	---------------------

**Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре
ОКТАБРЬ (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>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
Вводная часть	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.				

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо,	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	<p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по</p>
	препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	

Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».
--------------------	-------	---	--------------------	---------------------

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

НОЯБРЬ (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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	

<p>Основные виды движений</p>	<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</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>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>	<p>речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p><u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
		<p>приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>		<p><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>

Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ДЕКАБРЬ (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>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p>

Вводная часть	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				<p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) 	

	5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		
		двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)			
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ЯНВАРЬ (старшая группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>Вводная часть</p>	<p>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</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>С мячом</p>	<p>С палкой</p>	<p>С обручем</p>	<p>С султанчиками под музыку</p>

пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком

по ребристой поверхности.

Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

Труд: учить правильно подбирать предметы для

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	<p>сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловишка с мячом»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Ножки отдыхают».</p> <p>Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>«Зимушка-зима».</p> <p>Танцевальные движения</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ФЕВРАЛЬ (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>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить</p>
	2. Прыжки через скакалку (неподвижную).	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	2. Прыжки через бруски правым боком	2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя	
Подвижные игры	3. Прокатывание мяча между кеглями	3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	3. мяча в баскетбольное кольцо	3. руками.	
	4. Ползание по пластунски до обозначенного места	4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Прыжки через скамейку	
Малоподвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	4. Лазание по гимнастической стенке	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
	«Зима»	«На параде».	«Найди и промолчи»,	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
		Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках		«Стоп»	

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАРТ (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>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Пролезание в обручи</p> <p>4. Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой</p> <p>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</p> <p>3. Ползание по скамейке по-медвежьи</p> <p>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.</p> <p>5. Подлезание под дугу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>	<p>закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Горелки»</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Караси и щука»</p>	<p>и подвижных игр</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Мяч ведущему»</p>	<p>«Море волнуется»</p>	<p>«Подойди не слышно»</p>	<p>«Затейники»</p>	

Комплексно-тематическое планирование ООД 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
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	<u>Коммуникация:</u>

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой	1. Ходьба по скамейке спиной вперед	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	<p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
	2. Прыжки из обруча в обруч.	2. Пролезание в обруч боком	2. Прыжки через скакалку	2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.	
	3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями	3. Метание вдаль набивного мяча	3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	
	4. Вис на гимнастической стенке	4. Прыжки в высоту	4. Ползание по туннелю.	4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>Вводная часть</p>	<p>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</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Со скакалками</p>	<p>С палками</p>	<p>С обручами под музыку</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание</p>	

	мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»	

комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p>закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>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.</p>				<p>водой после окончания физ.упр. и игр; <u>Социализация:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от</p>
<p>ОРУ</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>На гимнастических скамейках</p>	<p>С палками</p>	<p>С обручем</p>	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3.Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>	<p>собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>«Перемени предмет»</p>	<p>«Ловишка, бери ленту»</p>	<p>«Горелки»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Найди и спрячь»</p>	<p>«Дует, дует ветерок»</p>	<p>Ходьба с мячом</p>	<p>«Подойди не близко»</p>	

виж-ные игры	промолчи».		выполнением заданий дыхательные упражнения	слышно»	дня <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
-----------------	------------	--	---	---------	---

комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
Основные виды движений	<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>	<p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимна., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	Музыка: продолжать вводить элементы ритмической

Малоподвижные	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
игры		движения			

комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу</p>
Вводная часть	<p>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</p>				

ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	закаливания, поощрять речевую активность.
Основные виды движения	1. Прыжки через скамейку	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч	<u>Безопасность:</u> формировать навыки
й	2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. <u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	

Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	оборудование
---------------------------	---------------------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------	--------------

комплексно-тематическое планирование ООД 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	
Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><u>Социализация:</u>форм</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
Вводная часть	<p>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</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки из глубокого приседа</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с</p>	<p>ировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и</p>
	<p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине)</p>	<p>гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</p>	<p>технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Пожарные на ученьях»</p>	<p>«Два мороза»</p>	<p><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей</p>

Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
--------------------	-----------	------------------------------	--------------------	-----------	--

комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа</p> <p>стопы, учить детей ходить босиком</p> <p>по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация:</p>

Вводная часть	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 с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p> <p>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Перебрасывание мяча снизу другу</p> <p>5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»

обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

Тренировка:учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Социализация:формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познание:формировать умение двигаться в заданном

направлении, используя систему отсчёта.

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
---------------------------	---	--	-------------	---------------------------	--

комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время</p>
Вводная часть	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				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	игр
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	<p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение,</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруску; 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 гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за	дружелюбие) <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую
	2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту,</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
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 кольцом	С мешочками	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</p> <p>3. Переброска</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Прокатывание обручей друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя</p>	<p>отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время</p>
	<p>мячей в шеренгах</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке</p>			<p>руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p>	<p>проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Догони свою пару»</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Ловишка с ленточками</p>	<p><u>Труд:</u>учить</p>

Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
--------------------	--------	--------------------	-----------	------------	--

Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
Вводная часть	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				<p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту,</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической</p>	<p>отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p>
			<p>в одну линию</p>	<p>стенке</p>	<p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед –</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Быстрые и меткие»</p>	<p>«Парашют» (с бегом)</p>	<p>«Вышибалы»</p>	<p>«Эстафета парами»</p>	

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>«Море волнуется»</p>	<p>«Релаксация» «В лесу»</p>	<p>«Тише едешь-дальше будешь»</p>	<p>назад, вверх-вниз <u>Труд:</u>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
----------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--