

Принято
на заседании Педагогического совета
протокол № 1
«01» сентября 2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №85
«Радуга»
г. Симферополя
_____ К. К. Кириллова
«01» сентября 2022г.

Рабочая программа
по физкультурно – оздоровительной
направленности
«Здоровому все здорово»
инструктора по физической культуре
на 2020 – 2024 учебный год
(срок реализации - 4 года)

Составитель: инструктор
по физической культуре
Бариева Л. М

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Целевой раздел Программы.	2
1.1	Пояснительная записка.	
	Цели и задачи Программы.	6
	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	8
1.2	Интеграция образовательных областей	14
1.3	Планируемые результаты освоения Программы.	15
2.	Содержательный раздел программы по физической культуре по возрастным группам.	18
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет.	18
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.	20
2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.	24
2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.	30
2.5	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.	36
2.6	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	42
2.7	Паспорт физкультурного зала	52
3.	Организационный раздел Программы.	59
3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы.	59
3.2	Организация двигательного режима.	62
3.3	Комплексно-тематическое планирование.	64

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

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

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

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

Нормативно-правовой базой для разработки Программы в 2022/2023 учебном году является:

Законы РФ:

- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями от 02.03.2021);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (редакция от 05.04.2021);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Нормативно-правовые документы Министерства просвещения РФ:

- Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»

Документы Федеральных служб:

➤ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

➤ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

➤ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;

➤ Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

➤ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

Региональные документы:

➤ Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

➤ Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);

➤ «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.

➤ Методические рекомендации об организации деятельности дошкольных образовательных организаций Республики Крым 2022\2023 учебном году.

Международно-правовые акты:

➤ Конвенция о защите прав человека от 04.11.1950;

➤ Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

➤ Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);

➤ Документы локального уровня:

➤ Устав, утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 30.08.2018 г. № 4100;

➤ Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (от 05.01.2015 г. серия 91 № 000034004);

➤ Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту ее нахождения ИНН № 9102068660 от 05.01.2015 г.;

➤ Коллективный договор МБДОУ № 85 «Радуга», утвержденный 22.06.2021 г.;

➤ Образовательная программа МБДОУ № 85 «Радуга » утверждена приказом №52 от 31.08.2020 г.;

➤ Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 0628 (серия 82ЛО1 № 000658 от 01.08.2016 г.)

➤ ООП МБДОУ № 85 «Радуга» в новой редакции, принята на заседании педагогического совета от 01.09.2020 г.

Цели и задачи Программы.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

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

Программа направлена на:

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

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5 - 6 -7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Для детей 3-4 года заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу.

Для детей 4 - 5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5 – 6 - 7 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей 3 - 4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий.

Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4 - 5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5 - 6 (7) лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

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 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением

ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его 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, сердечно-сосудистой, 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 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности,

воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

1.2 Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.

Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций в проблемных моментах и пожеланиях. Развивать

коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

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

1.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Формирование основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Двигательные умения и навыки.

Двигательно - экспрессивные способности и навыки.

Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

Первая младшая группа.

Укрепление физического и психического здоровья детей:

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и двигательного опыта детей;

Овладение и обогащение основными видами движения;

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

Овладение основными видами движения.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

Овладение основными видами движения.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

Овладение основными видами движения.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

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

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

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание

должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

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

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

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

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель.

По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.

Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

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

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

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные виды движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке

(ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

5. Спортивные праздники и развлечения: «Лесные приключения»

«Теремок», «Игры забавы», «Веселые зайчишки!» «Здравствуй зимушка зима», «Зимние забавы», «Пришла весна, разбудим мишку ото сна», «Спортивная полянка», «Вечер подвижных игр», «Путешествие на солнечную полянку», «Веселое солнышко», «В гостях у лета».

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить

положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

3. Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

5. Спортивные праздники и развлечения: «Солнышко и дождик», « На лесной опушке», «Игры забавы», «Вот и зимушка пришла», «Зимние забавы», «Мы с мячами очень дружим», «Веселая физкультура», «Кто сказал мяу?», « Мы растем здоровыми», « Мы растем здоровыми», « Здравствуй лето», «В гости к лесным зверятам», « Веселая карусель».

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20

см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

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

4. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

5. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

б. Спортивные развлечения. «Осень, осень в гости просим», «Чьи задумки лучше», «Туристы», «Веселые эстафеты», «В гостях у Зимушки-зимы», «Масленица», «Цирк», «Красный, желтый, голубой не угнаться за тобой», «Хочу быть сильным, ловким, смелым», «Здравствуй, лето красное», «Солнце, воздух и вода», «Мы растем здоровыми».

2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группу общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом перед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с

приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

3. Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые

задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

4. Спортивные игры.

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

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

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

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

5. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

6. Спортивные развлечения. «Мы со спортом дружим», «Путешествие в Играй- город», «Физкульт - ура!», «Мы мороза не боимся», «В гостях у Зимушки- зимы», «Масленица», «Туристический поход», «Мы спортсмены», «Веселый стадион», «Здравствуй лето красное», «Цветик семицветик », «Веселые эстафеты».

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

3-4 года

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

4-5 лет

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

5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;

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

6-7 лет

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

Структура физкультурного занятия в 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:

- 15 мин. - 2-я младшая группа.
- 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. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

разминка:

- 1,5- 2-я младшая группа, мин.

- 2 - средняя группа, мин.
- 3 - старшая группа, мин.
- 4 - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 16 мин. - старшая группа,
- 17 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 2-я младшая группа
- 1 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - 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; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 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).

- 13,5 мин. - 2-я 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:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, 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, сидя; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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

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

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

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

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

- комплексы утренней гимнастики,
- комплексы физкультминуток,

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

Спортивно-оздоровительная деятельность: направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и

катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно - досуговые мероприятия: направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

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

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

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя - логопеда.

Задачи взаимосвязи:

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, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

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,
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие с родителями.

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

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

2.7 Паспорт физкультурного зала

1. Технические характеристики спортивного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	40 кв.м.
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется

Пожарный выход	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	линолеум

2. Технические характеристики спортивной площадки

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	50 кв.м.
Беговая дорожка (10 м, 30 м)	асфальтовое покрытие
Футбольное поле	естественное покрытие

3. Использование

График работы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 8.00 – 15.20
Мероприятия	Утренняя гимнастика, фронтальные занятия, подгрупповые занятия, индивидуальные занятия, развлечения и праздники, свободная деятельность.

4. Задачи:

1. Укреплять здоровье детей средствами физической культуры.
2. Формировать устойчивые навыки в основных видах движений, совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества.
3. Прививать гигиенические навыки, приёмы закаливания; содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.
4. Овладевать элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений, о значении физкультурных пособий.
5. Формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

5. Оснащение кабинета

5.1. Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Укреплять здоровье детей; ➤ Развивать двигательные навыки и физические качества; ➤ Расширять двигательный опыт;

	движений, тренировку физиологических функций организма	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; ➤ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; ➤ Оптимизация режима двигательной активности; ➤ Повышать интерес к физическим упражнениям; ➤ Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать глазомер; ➤ Закреплять технику метания; ➤ Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучать технике прыжков; ➤ Развивать силу ног, прыгучесть; ➤ Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; ➤ Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений.
Коррекционно-профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и использования нестандартного оборудования; ➤ Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров и физических упражнений; ➤ Обучать овладению навыками самооздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления используя «сухой бассейн», гимнастические коврики, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Изучать новинки методической литературы; ➤ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. ➤ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

5.2. Материально – техническая база

Оборудование физкультурного зала

Тип оборудования	Наличие	Кол-во.
Для ходьбы, бега, равновесия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Канат гладкий ✓ Канат с узлами ✓ дорожка массажная ✓ скамья ✓ Дорожка змейка ✓ Бревно гимнастическое напольное ✓ Дорожка балансир ✓ Стенка гимнастическая деревянная ✓ тренажеры: «Велотренажер» «Беговая дорожка» 	<ul style="list-style-type: none"> 2 1 1 6 2 2 1 1 3 2 2
Для прыжков	<ul style="list-style-type: none"> ✓ скакалка гимнастическая ✓ батут ✓ фит – бол ✓ Дорожка мат ✓ Мат большой ✓ Мат малый ✓ Мат складывающийся 	<ul style="list-style-type: none"> 55 2 8 1 1 2 1
Для катания, бросания, ловли	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обруч малый ✓ Обруч большой ✓ мячи д 200мм ✓ мячи д 300мм ✓ мяч д 250мм ✓ мяч д 150мм ✓ мяч д 60мм ✓ мяч (1 кг) ✓ кольцобросс ✓ мешок с песком(кожа) ✓ баскетбольная стойка 	<ul style="list-style-type: none"> 55 35 20 4 4 4 25 1 4 10 1
Для ползания, лазания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ стойки переносные ✓ Лестница деревянная с зацепами ✓ «тоннель» ✓ Дуги для ползания 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 2 10
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Конусы 45см ✓ Конусы маленькие 20см ✓ Маски ✓ клюшки/ шайбы ✓ ракетки с воланами ✓ мягкие игрушки 	<ul style="list-style-type: none"> 20 8 8 10 5

Для ОРУ	✓ палки гимнастические	55
	✓ гантели	25
	✓ кубики пластмассовые	30
	✓ мячи – ежи	25
	✓ флажки	60
	✓ скакалки	55
	✓ обручи	30
	✓ ленточки	60
	✓ кубики	30
	✓ платочки	30
Нестандартное оборудование	✓ Мешочки с песком	10
	✓ Массажные дорожки (из пробок, плетённая,	1
	✓ Платочки	30
	✓ Хвост дракона	1

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.

Содержание кабинета	
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Паспорт кабинета; ✓ Рабочая программа. ✓ Методическая литература; ✓ Перспективные планы работы по разделам «Программы»; ✓ Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; ✓ Материал для работы с родителями; ✓ Материал для консультативной работы с воспитателями; ✓ Картотеки: подвижных игр, сюжетных картинок по летним и зимним видам спорта, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений, конспекты занятий.
Документация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Списки детей с физкультурной группой, и группой здоровья; ✓ Перспективные планы работы по всем возрастным группам; ✓ Конспекты праздников и развлечений; ✓ Консультации для родителей; ✓ Годовые отчеты, аналитические справки; ✓ План по самообразованию; ✓ Инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.
Методическая литература	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Е.А. Бабекова, О.М. Федоровская «Игры которые лечат» для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64с. ✓ Е.А. Бабекова, О.М. Федоровская «Игры которые лечат» для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 80с. ✓ О.М. Литвинова, С.В. Лесина, Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград: Учитель. – 58с. ✓ Коновалов Н. Г.. Профилактика плоскостопия у детей

дошкольного и младшего возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе, - Волгоград: Учитель. – 63с.

- ✓ Воротилкина И.М. Физкультурно оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: и Метод. пособие. – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144с.
- ✓ Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.:ООО «Издательство Детство-Пресс», 2012. -80с.
- ✓ Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7лет. – 2-е. изд.,испр. и доп.- М.:ТЦ Сфера, 2016.- 144с.
- ✓ Гаврилова В.В.Занимательная физкультура для детей 4-7лет:планирование, конспекты занятий. Изд. 2-е.,испр.- Волгоград: Учитель, 2016.-188с.
- ✓ - Алексеева Л.М Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях.
- ✓ - Осокина Т.И Тимофеева Е.А. Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на свежем воздухе.
- ✓ - Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- ✓ - Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.
- ✓ - Горькова Л.Г. Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ.
- ✓ - Ермакова З.И. На зарядку малыши.
- ✓ - Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду.
- ✓ - Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- ✓ - Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- ✓ - Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- ✓ - Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- ✓ - Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- ✓ - Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- ✓ - Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- ✓ - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- ✓ - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- ✓ - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- ✓ - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.

Система работы в подготовительной к школе группе.

- ✓ - Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- ✓ - Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.
- ✓ - Хухлаева Т.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- ✓ - Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать.
- - Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду»
- ✓ Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- ✓ Журналы «Здоровье дошкольника» 2013г.
- ✓ Соколава Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Санкт – Петербург, Детство – Пресс 2015г.
- ✓ Журналы. Инструктор по физической культуре. Издательство «ТЦ Сфера», г.Москва 2016г.
- ✓ Мухоморина Л.Г. «Играем вместе». Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Издание третье, дополненное. – Симферополь: 2019. – 236с.
- ✓ Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепления здоровья. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 144с.
- ✓ Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирования двигательного опыта и физических качеств. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176с.

3. Организационный раздел Программы.

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг.				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (октябрь-апрель). В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп.
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность.				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
14.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
III. Физкультурно-рекреационная.				
1.	Участие в городском пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Участие в районном, городском спортивном конкурсе «Спортивный танец»	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физкультуре
4.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре
IV. Профилактические мероприятия.				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели

6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
V. Нетрадиционные формы оздоровления.				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. Закаливание.				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.2 Организация двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед.	8 час/нед.	10 час/нед.	10 час и более/нед.	5 час/нед.
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

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

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

3.3 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».</p> <p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p>Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве.</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). "как мячики". 2. Учить детей не бегать, а переходить от одной игрушки к другой.	1. Прокатывание мячей. "Прокати и догони". 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ползание с опорой на ладони и колени. "Доползи до погремушки".	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	"Птички"	"Кот и воробышки".	"Быстро в домик".	
Заключительная часть	Дых. упр. «Ветерок» Спокойная ходьба	«Ветерок» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Ветерок» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Ветерок»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (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 бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно в разных направлениях, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. Упражнять в перепрыгивании на 2х ногах через шнур.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч». 3.Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Догони мяч».	«Ловкий шофер»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Заключительная часть.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Дых.упр. «Летят мячи».	Игровое задание «Машины поехали в гараж». «Летят мячи».	Упражнение на дыхание «Потушим свечи».	Ходьба в колонне по одному. «Потушим свечи».	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (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): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей,</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям налаживать контакты друг с другом.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками	
Основные виды движений	1.Равновесие «В лес по тропинке». Ходьба по доске в умеренном темпе, по двум тропинкам. 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». Прыжки на двух ногах.	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1.Игровое задание с мячом «Прокати не задень». 2. «Проползи не задень». Ползать на четвереньках.	1.Ползание. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики	
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	
Заключительная часть.	Игра «Найдем зайченка». Дых.упр.	Игра «Где спрятался мышонок». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному за комаром. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (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 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>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках	
Основные виды движений	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки».	1. Прыжки со скамейки. 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Прокатывание мячей между предметами. Игровое задание «Не упусти». 2. Ползание под дугу. «Проползи не задень».	1. Ползание. Игровое задание «Жучки на бревнышках» 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «Найдем лягушонка». Дых. Упр.	Игра «Найдем птенчика». Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (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 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>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: утренняя зарядка, игры, физические упражнения познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи</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.				
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов	
Основные виды движений	1.Равновесие. «Пройди не упав». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки-прыгуны». 2.Прокатывания мяча между предметами.	1. «Прокати-поймай». Прокатывать мяч друг другу. 2. «Медвежата». Ползание на четвереньках.	1.Ползание под дугу. 2. Равновесие. «По тропинке».	
Подвижная игра	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем цыпленка». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный педагогом.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</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>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Равновесие. «Перешагни - не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек»	1. Прыжки. «Веселые воробушки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро».	1. Бросание мяча через шнур. Подлезание под шнур.	1. Лазание. «Под дугу». 2. Равновесие. Пройти по доске.	
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках».	«Воробышки и кот»	«Лягушки»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «Найдем воробушка». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра «Найдем лягушонка». Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (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 бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</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	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. «Ровным шагом». Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом. 2. Прыжки «Змейкой».	1. Прыжки. «Через канавку». 2. Катания мяча друг другу «Точно в руки».	1. «Брось – поймай». Построение в круг. 2. Ползание. Игровое упражнение «Муравьишки».	1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «Автомобили поехали в гараж».	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (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, 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>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания.</p> <p>Коммуникация: помогать налаживать контакты друг с другом</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; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом. 2. Прыжки «Через канавку».	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	1. Бросание мяча вверх. 2. Ползание по гимнастической скамейке. «Медвежата».	1. Ползание «Проползи – не задень». 2. Равновесие «По мостику».	
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик ,огуречик».	
Заключительная часть	Игра «Найдем лягушонка». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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					<p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми.</p> <p>Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</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, 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	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					
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов		
Основные виды движений	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 2. Прыжки через шнуры.	1. Прыжки «Парашютисты». 2. Прокатывания мяча друг другу.	1. Бросок мяча вверх. 2. Ползания по гимнастической скамейке.	1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по гимнастической доске.		
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»		
Заключительная часть	Игра «где спрятался мышонок». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.		

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<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 спорт.зале и на улице</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «Где постучали» Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p>Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.</p>	
<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>						
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках					
ОРУ	С косичкой(шнуром)	Без предметов	С мячом	С кеглей		
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</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.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1.Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>2. Лазанье под шнур.</p> <p>Лазанье под дугу.</p> <p>3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по гимнастической доске.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p>		
Подвижные игры	«Кот и мыши»	« Автомобили»	«У медведя во бору».	«Кот и мыши».		
Заключительная часть	Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», Дых. Упр.	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано». Дых.упр.	Игра «Угадай, кто позвал?». Дых. Упр.		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (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: 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. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.</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 враспынную, с остановкой на сигнал.				
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	
Подвижные игры	«Салки».	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых.упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых.упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</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	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	С платочком	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 4-5 брусков.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Где спрятался заяка?». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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 само массажа, 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>Здоровье: рассказывать о 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 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. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</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				
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем	
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по канату. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	1. Лазанье под шнур боком, 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем кролика!». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p>Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди сзади, вверху внизу.</p>	
<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>						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья					
ОРУ	Без предметов	На стульях	С мячом	С палкой		
Основные виды движений	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3. Метание мешочков.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p>		
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»		
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<p>Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расстоянии 0,5 м. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур. 4. Прокатывание мяча другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». 2. Равновесие - ходьба по доске. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 4. Лазанье по гимнастической. 5. Ходьба по доске. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Найдем зайку». Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений.</p> <p>Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p>	
<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, умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>						
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их					
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой		
Основные виды движений	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>4. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>		
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»		
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p> <p>Дых. Упр.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дых. Упр.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дых. Упр.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дых. Упр.</p>		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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>Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». 4. Прыжки через короткую скакалку.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку.	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					
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; проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч».					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр.</p> <p>Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.</p> <p>Труд: убирать спортивный инвентарь при проведении физ. Упр.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предмета	С палкой	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p>	<p>1. Прыжки — («достань до предмета»).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, его с хлопком.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком.</p> <p>2. Перешагивание через предметы с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины».</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Сделай фигуру»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	
Заключительная часть	Игра «У кого мяч?». Дых. Упр.	Игра «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия,					Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
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; проявляет активность при участии в п/и.					Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
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.				
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча двумя руками от груди. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). 4. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на четвереньках между «змейкой».	1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах.	
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка»	«Гуси лебеди»	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик;
Заключительная часть	Игра «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Игра малой подвижности «У кого мяч?» Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дых. Упр.	проводить игры и упражнения под музыку.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (старшая 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: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия).					<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 проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево–вправо, вверх–вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь.</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	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнаст. скамейках	
Основные виды движений	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки с продвижением вперед — (расстояние 4 м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м). 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) (расстояние 6 м)	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м). 2. Пролезание в обруч с мячом в руках. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. 4. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) 5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли). 6. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	
Заключительная часть	Игра «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «У кого мяч?». Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (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>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>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полу приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.				
ОРУ	С палкой	С флажками	Без предмета	С обручем	
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. 4. Прыжки — перепрыгивание через шнур расстояние 4 м. 5. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы.	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 6. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении.	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мяча друг другу. 5. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 6. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.	1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями. 4. Бросание мяча о стену. 5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2—3 раза).	
Подвижные игры	«Кто скоро до реки»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
Заключительная часть	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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	
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; умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для 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>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С кубиком	С веревкой	С мячами	С веревкой	
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске . 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками . 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) 5. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. 4. Переползание через препятствие и подлезание под дугу. 5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.	1. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	1. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». 2. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 4. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах.	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Мороз-Красный нос».	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Дых. Упр.	Игра малой подвижности. Дых. Упр.	Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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	
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.					<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 игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад,</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы.</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.				
ОРУ	С обручем	С палкой	На скамейках	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо). 4. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом 5. Прыжки через бруски правым и левым боком. 7. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 3. Лазанье - подлезание под дугу. 4. Прыжки в длину с места. 5. Ползание на четвереньках между кеглями. 6. Перебрасывание малого мяча.	1. Метание мешочков расстояния. 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 5. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 4. Прыжки с ноги на ногу между предметами 5. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси лебеди»	
Заключительная часть	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых упр..	Ходьба. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</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 обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, 2. Прыжки из обруча в обруч, 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке «По-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, 4. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур (палку) боком 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. Подлезание под дугу 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Ловишки»	«Не оставайся на полу».	
Заключительная часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Дых. Упр.	Эстафета с мячом (большого диаметра). Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Дых. Упр	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (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.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали,				
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>4. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	Ловишки-перебежки.	«Удочка»	«Карусель»	
Заклучительная часть	Ходьба «Сделай фигуру!». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу» Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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>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>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С кольцом	
Основные виды движений	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах.</p> <p>3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м.</p> <p>4. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3. Ползание «по-медвежьему»</p> <p>4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо).</p> <p>5. Подлезание под дугу (обруч).</p>	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,</p> <p>4. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через мячи боком.</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	
Заключительная часть	Игра. Дых.упр.	Игра «Найди и промолчи» Дых.упр.	Ходьба Дых.упр.	Ходьба Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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	
<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.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.</p>
Вводная часть	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.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической. 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи). 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 4.Прыжки на двух ногах между предметами. 5.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.	1.Ползание по гимнастической скамейке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	
Подвижные игры	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (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>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> <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 форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
<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>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 6. Переброска мячей друг другу.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). 4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Мы – весёлые ребята»,	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра малой подвижности «Эхо». Дых. Упр.	Игра «Летает — не летает». Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
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).					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, в лево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения.				
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 5.Прыжки на правой и левой ноге. 6.«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 4.Ползание в прямом направлении на четвереньках, отталкивая мяч головой. 5.Передача мяча в шеренгах.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 5. Ползание «по-медвежьи».	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Прыжки на двух ногах через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 5.Равновесие — ходьба на носках. 6.Забрасывание мяча в корзину.	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»	
Заключительная часть	Игра «Угадай чей голосок ?Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Игра «Летает — не летает». Дых. Упр.	Ходьба Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (подготовительная 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: 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.					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</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. Дыхательные упражнения				
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 5. Переброска мячей друг другу. 6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прыжки на ногах между предметами. 5. Прокатывание мяча между предметами. 6. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под-группам).	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимн. скамейке. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по гимнастической стенке. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Прыжки через короткую скакалку.	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки».	«Хитрая лиса»	
Заключительная часть	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	

**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, 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 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 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. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</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 кубиком	Без предметов	Со скакалкой	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски). 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 6. Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). 4. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу. 2. Ползание на ладонях и коленях. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	
Подвижные игры	«День и ночь»	«Срвушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры .</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</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	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, 2.Броски мяча в середину между шеренгами 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 4. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки,	1.Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. 4 Прыжки на двух ногах между предметами. 5.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) 6.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1.Ползание на четвереньках между предметами, 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки из обруча в обруч, 4.Лазанье на гимнастическую стенку 5.Равновесие — ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове. 6.Эстафета с мячом «Передал — садись».	
Подвижные игры	«Ключи» Равновесие	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками).	«Жмурки»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному.Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному.Дых. Упр.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</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	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. 2.Прыжки. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 4.Прыжки через шнуры. 5.Переброска мячей (большой диаметр) в парах. 6.Ползание на четвереньках по гимн.скамейке «по-медвежьи».	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове). 4.Равновесие — ходьба между предметами.	1.Лазанье на гимн.стенку. 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 5. Эстафета «Передача мяча в шеренге». 6.Прыжки через короткую скакалку.	
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (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 «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</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	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках	
Основные виды движений	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура.</p> <p>3.Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>4.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>5.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>6.Переброска мячей друг другу.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>4.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5.Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>6.Лазанье под шнур.</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>5.Прыжки через короткую скакалку на месте.</p>	<p>1.Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу в парах.</p> <p>6.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салкис ленточкой».	
Заключительная часть	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	Ходьба. Дых. Упр.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД 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	
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; выполняет команды «вперед, назад, кругом»					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</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.				
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. 4. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах между предметами.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 5.Лазанье сложившись в «комочек». 6.Равновесие — ходьба между предметами.	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. 4.Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 5.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6.Ходьба с перешагиванием	
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробы и кошка»	«Охотники и утки»	
Заключительная часть	Игра «Великаны и гномы» Дых. Упр.	Игр «Летает — не летает». Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	Ходьба в колонне по одному. Дых. Упр.	

