

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад №16 комбинированного вида**

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
МКДОУ: д/с №16
Протокол № 4 «26» февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ: д/с № 16
_____ Т.А. Горохова
«26» февраля 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 8-осн.
от 26.02.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
с использованием средств физической культуры
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для детей от 3-х до 7-ми лет
(в группах общеразвивающей направленности)

г. Кимовск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	5
1.3 Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4 Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями.....	7
1.5 Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.6 Особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	16

2. Содержательный раздел Программы:

2.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по физическому воспитанию	
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет.....	15
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет.....	18
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.....	22
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет.....	27
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	32
2.3 Организация двигательного режима в разновозрастных группах.....	34
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	35

3. Организационный раздел Программы:

3.1. Паспорт физкультурного зала.....	40
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	41
3.3. Формы и методы оздоровления детей.....	42
3.4. Физкультурно-оздоровительный режим.....	43
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	44

4. Программно-методическое обеспечение

4.1 Список используемой литературы.....	46
• Перспективное планирование подвижных игр (приложение № 1)	
• Комплексно-тематическое планирование (приложение № 2)	

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155, основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (Москва, Мозаика-Синтез, 2015г.).

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.). 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.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. По действующему СанПиН непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования. Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (Москва, Мозайка-Синтез, 2015 г.). Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.

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

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155;
- Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 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 января 2021г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 39 от 02 декабря 2020г. «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»»;
- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» разработана на основе ФГОС ДО под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (М: Москва Мозаика-Синтез 2015г.);
- Образовательной программой МКДОУ: д/с №16 дошкольного образования;
- Устава МКДОУ: д/с № 16 (Постановление администрации МО Кимовский район №67 от 22.01.2015г.).

1.3 Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно –

образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

На создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей

Цель рабочей программы: сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Пензулаевой Л.И., Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий

уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

1.4 Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку,

пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

1.5 Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется

непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- **фронтальный** — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный** — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.6 Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, выражая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата, решая при этом образовательные задачи:

- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя).

Пятый год жизни (средняя группа)

Физические возможности детей возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро

перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор по физической культуре широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является **фантазирование**, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, **начинается осознание своей половой принадлежности**. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физической культуре совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

Выполнение некоторых задач успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка:

- развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Задачи образовательной деятельности на этот период:

- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», участия в спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные

заболевания. **Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику, массаж, самомассаж. Исходя из этого формируются задачи:

- развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по физическому воспитанию

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, 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). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

4. Подвижные игры

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

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

на кочку».

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

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

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

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

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результат
<p>- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>- содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);</p> <p>- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;</p> <p>- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;</p> <p>- приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;</p> <p>- добиваться овладения разными видами ходьбы и бега;</p> <p>- учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;</p> <p>- упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле;</p> <p>- приучать действовать совместно, в общем темпе;</p>	<p>- непосредственно образовательная деятельность;</p> <p>- развивающая игровая деятельность;</p> <p>- подвижные игры;</p> <p>- спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры;</p> <p>- физминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течении дня.</p>	<p>- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;</p> <p>- выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;</p> <p>- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;</p> <p>- бегаёт изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;</p> <p>- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;</p> <p>- прыгает на двух ногах, в длину, с места;</p> <p>- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;</p> <p>- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 2,5м.;</p> <p>- строится в колонну, шеренгу, круг;</p> <p>- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;</p> <p>- самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга;</p> <p>- скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - учить поддерживать правильную осанку; - учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; - учить выполнять правила в подвижных играх. 		
---	--	--

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<p>- формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;</p> <p>- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;</p> <p>- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);</p> <p>- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;</p> <p>- учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;</p> <p>- учить ползать пролезать перелезать через предметы;</p> <p>- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;</p> <p>- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве;</p> <p>- учить прыгать через короткую скакалку;</p> <p>- учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения;</p> <p>- учить размыканию и смыканию на вытянутые руки;</p> <p>- учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё;</p> <p>- учить скользить</p>	<p>- непосредственно образовательная деятельность;</p> <p>- развивающая игровая деятельность;</p> <p>- подвижные игры;</p> <p>- спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры;</p> <p>- физминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течении дня.</p>	<p>- умеет ходить и бегать;</p> <p>- сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры;</p> <p>- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд;</p> <p>- лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;</p> <p>- ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>- принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места;</p> <p>- умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;</p> <p>- может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;</p> <p>- умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке;</p> <p>- придумывает варианты подвижных игр;</p> <p>- имеет представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнения;</p> <p>- знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, при выполнении физических упражнений.</p>

<p>самостоятельно по ледяной дорожке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. 		
--	--	--

2.1.2. 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 разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на 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 (бедра), 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 пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из

разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую 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. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

3. Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 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.

4. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята»,

«Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

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

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортивным инвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку,

<ul style="list-style-type: none"> - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<p>направление и темп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-9 м. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние - 80м., с разбега – 100см, в высоту с разбега – 30 см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу, выполняет повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	--

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 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, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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 игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортивным инвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в

<p>техники выполнения движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. - Учить кататься на коньках. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании. - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезая на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной 		<p>зависимости от своих склонностей и возможностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 6-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 40см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 180см., в высоту с разбега - 50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3,4 на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Активно участвует в играх с элементами спорта.
--	--	---

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы, средства и задачи физического развития и воспитания.

Задачи физического развития		
Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные:
<ul style="list-style-type: none"> • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков; • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.	природные факторы(солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;	Психогигиенические факторы, которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Методы физического развития		
Наглядные:	Словесные:	Практические:
наглядно-зрительные приемы (показ	• объяснения, пояснения, указания;	• повторение упражнений без изменения и с

<p>физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные ориентиры, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</p> <p>наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение, пояснение); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция 	<p>изменениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме
--	--	--

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального

режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

2.3 Организация двигательного режима в разновозрастных группах

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Непосредственно образовательная деятельность	3 часа/нед (10-15 минут)	3 часа/нед (20 минут)	3 часа/нед (25 минут)	3 часа/нед (30-35 минут)
Утренняя гимнастика	6-8 минут	8-10 минут	10 минут	12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 минут	10-12 минут	12 минут	15 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут			
Спортивные развлечения	20 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	40-50 минут 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно			

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none">- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;- систематизировать знания родителей в области физической культуры;- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	<ul style="list-style-type: none">- расширяются представления о особенностях физического развития детей;- появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

III. Организационный раздел

3.1. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гиря полая детская	Вес – 500 г.	20
2	Диск «Здоровья»	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	10
3	Доска гладкая с зацепами	Длина – 2500 мм. Ширина – 200 мм. Высота – 30 мм.	1
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
5	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
6	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	1
7	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	1
8	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	1
9	Канат с узлами	Длина – 2300 мм Диаметр – 26 мм Расстояние между узлами – 380 мм	1
10	Кегли (набор)		1
11	Кольцеброс (набор)		3
12	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	20
13	Контейнер для хранения мячей передвижной		2
14	Куб деревянный малый	Ребро – 200 мм	
15	Куб деревянный большой	Ребро – 400 мм	
16	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	40
17	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	20
18	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30 мм	1
19	Лестница деревянная	Длина – Ширина – Диаметр перекладины – Расстояние между перекладинами -	1
20	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	2
21	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2
22	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	25

23	Мешочек с грузом большой	Масса – 400 г	20
24	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	3
25	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	
26	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	
27	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25
28	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 0.5 кг. 1.0 кг	8
29	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	20
30	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	
31	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	20
32	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	3
33	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	24
34	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
35	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	4
36	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – Расстояние между рейками -	3 пролёта
37	Угол передвижной		1
38	Шест гимнастический	Высота – 2700– 3000 мм Диаметр – 40 мм	1
39	Шнур короткий плетёный	Длина – 750 мм	25
40	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	3
41	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей по ВОР)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.

2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

3.3. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • занятия по плаванию; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • контрастное обливание ног.

4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
7.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
8.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

3.4. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФК
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФК, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели

Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра,
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФК,
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФК, воспитатель, педагог-психолог

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФК
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФК
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФК
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФК
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФК
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра

Проведение мониторинга по физическому развитию	Май	Инструктор по ФК, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФК
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФК
Проведение физкультминуток	По мере необход.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. работник
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. руководитель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, муз. Руководитель, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФК, муз. руководитель воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФК, медицинская сестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФК
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФК

4.. Программно-методический комплекс образовательного процесса

4.1 Список используемой литературы

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008.

		– 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашквичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Верaksa Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.» – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Голощекина М.П.	Льжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
20	Пустынникова Л. М.	Коньки в детском саду. – М., 1979.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

**Перспективное планирование подвижных игр во второй младшей группе
I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

Игры с бегом:

1. «Бегите к флажку!», цель: развивать навыки бега и реакцию на сигнал.
2. «Птичка в гнездышке», цель: закреплять навыки бега в разных направлениях, реагировать на сигнал.
3. «Лохматый пес», цель: закреплять умение бегать свободно, не наталкиваясь, друг на друга.
4. «Мыши и кот», цель: закреплять умение выполнять ведущую роль в игре.
5. «Найди свой цвет», цель: развивать внимание, координированные движения рук и ног.

Игры с прыжками:

1. «Поймай комара» цель: закрепление умение прыгать на двух ногах на месте.
2. «Лягушки» цель: обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.
3. «Воробушки и кот» цель: обучать детей спрыгиванию и бегу в разных направлениях.
4. «По ровненькой дорожке», цель: закреплять умение принимать исходное положение в прыжках в длину.
5. «С кочки на кочку» цель: закреплять умение прыгать на двух ногах с предметов.

Игры с мячом:

1. «Прокати мяч», цель: закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении.
2. «Кто дальше бросит мешок» цель: обучать метанию в даль.
3. «Подбрось выше», цель: закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его.
4. «Поймай мяч» цель: закреплять умение ловить и бросать мяч.
5. «Попади в круг» цель: обучать метанию в горизонтальную цель.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Доползи до кубика» цель: закрепить умение ползать на четвереньках.
2. «Наседка и цыплята», цель: закрепить умение подлезать под дугу, не задевая её.
3. «Мыши в кладовой», цель: закреплять умения подлезать под дугу.
4. «Обезьянки» цель: обучать лазанию по гимнастической стенке.
5. «Кролики» цель: закреплять умение подлезать под предмет, навыкам бега и прыжкам.

Игры с оздоровлением детей:

1. «По ровненькой дорожке» цель: развивать согласованность движений.
2. «Насос» цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.
3. «Найди свое место» цель: развивать ориентировку в пространстве.
4. «Мы топаем ногами» цель: развивать внимание, ловкость.
5. «Аист» цель: развивать равновесие.

II период (январь, февраль, март, апрель, май)

Игры с бегом:

1. «Воробышки и автомобиль» цель: закрепить умение бега и ходьбы не шаркая ногами, не опуская головы.
2. «Самолеты» цель: закрепление умения бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.
3. «Не опоздай» цель: обучать бегу, не задевая предметы.
4. «Солнышко и дождик» цель: развивать ловкость, реакцию на сигнал.

Игры с прыжками:

1. «Зайка беленький сидит» цель: закреплять умение приседать и подпрыгивать.
2. «Птички в гнездышке» цель: закреплять умение спрыгивать с высоты и бегать врассыпную.
3. «Мой веселый звонкий мяч» цель: закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами
4. «Через ручеек» цель: обучать правильно, приземляться.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Мяч в кругу» цель: закрепить умение отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.
2. «Попади в воротца» цель: закреплять умение прокатывать мяч в горизонтальную цель.
3. «Сбей кеглю» цель: закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.
4. «Целься вернее» цель: закрепить умение бросать мешочек в горизонтальную цель.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Обезьянки» цель: закреплять умения лазать по гимнастической стенке не пропуская реек.
2. «Перелезь через бревно» цель: закреплять умение перелезать через предметы, сохраняя равновесие.
3. «Не наступи на линию» цель: закреплять умение ползать на четвереньках между линиями.
4. «Белые медведи» цель: закреплять умения ползать на четвереньках.

Игры с оздоровлением детей:

1. «Где звенит» цель: развивать ориентировку в пространстве, слуховое внимание.
2. «Перешагни через ручеек» цель: развивать равновесие, координацию движений.
3. «Найди шарик» цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.
4. «Птицы и дождь» цель: закрепить умение сохранения правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.

Перспективное планирование подвижных игр в средней группе I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)

Игры с бегом:

1. «Самолеты», цель: развивать умения бегать легко, реагировать на сигнал.
2. «У медведя во бору», цель: обучать скоростным навыкам и ориентированию в пространстве.
3. «Цветные автомобили», цель: развивать умение согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге.
4. «Птичка и кошка», цель: развивать ловкость, реакцию на сигнал.
5. «Лошадки», цель: закреплять умение энергичного бега и отталкивания носком.

Игры с прыжками:

1. «Зайка серый умывается» цель: укреплять умение прыгать мягко, совершенствовать навыки развития речи.
2. «Лиса в курятнике» цель: обучение прыжкам на высокую поверхность.
3. «Зайцы и волк» цель: обучение умению прыгать с продвижением.
4. «Через сугробы», цель: совершенствовать правильное исходное положение при прыжках в длину.
5. «Кто быстрее доберется» цель: закреплять умения прыгать на ограниченную площадь опоры.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Подбрось - поймай» цель: закреплять умения ловить и бросать мяч
2. «Сбей булаву», цель: учить метать в горизонтальную цель.
3. «Мяч через сетку», цель: закреплять умения бросать мяч через сетку (2р).
4. «Мяч в корзину» цель: закреплять умения метать в горизонтальную цель.
5. «Мяч водящему», цель: развивать быстроту реакции, умение бросать в движущуюся цель.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Пастух и стадо», цель: закреплять умение ползать на четвереньках и развитие речи.
2. «Перелет птиц» цель: обучать скоростным качествам и лазанью по гимнастической стенке.
3. «Котята и ребята», цель: закреплять умения спускаться с гимнастической стенки.
4. «Обезьянки» цель: закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке.
5. «Кто быстрее» цель: закреплять навыки перехода с пролета на пролет по гимнастической стенке.

Игры с оздоровлением детей:

1. «Аист» цель: развивать равновесие, координацию движений.
2. «Найди пару» цель: ориентировка в пространстве, реагирование на сигнал.
3. «Великаны - гномы» цель: укрепление позвоночника, развитие внимания.
4. «Подуй на цветок» цель: улучшение функций органов дыхания.
5. «Кто ушел» цель: развивать внимание.

II период (январь, февраль, март, апрель, май)

Игры с бегом:

1. «Позвони в погремушку» цель: развивать реакцию на сигнал, совершенствовать навыки бега.
2. «Ловишки» цель: развивать скорость бега.
3. «Бездомный заяц» цель: развивать скоростные качества.
4. «Найди себе пару» цель: развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

Игры с прыжками:

1. «Пастух и стадо» цель: укрепление мышечного аппарата.
2. «Удочка» цель: закреплять умения подпрыгивать вверх и мягко приземляться.
3. «С кочки на кочку» цель: закреплять умения в прыжках с продвижением вперед, сохранять равновесие.
4. «Поймай бабочку» цель: закреплять умение подпрыгивать, доставая предмет.

Игры с мячом:

1. «Школа мяча» цель: развивать быстроту реакции, ловкость.
2. «Кольцеброс» цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель, ловкость.
3. «Кегли» цель: развивать умение попадать в горизонтальную цель.
4. «Попади в цель» цель: закрепить умение попадать в вертикальную цель.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Достань погремушку» цель: закрепить умения подниматься и спускаться по гимнастической стенке не пропуская реек.
2. «Перелезь через бревно» цель: закреплять умение перелезать через предметы.
3. «Коровки» цель: закреплять умения ползать на четвереньках, ориентироваться в пространстве.
4. «Туннель» цель: закреплять умения перелезать через ряд дуг в группировке.

Игры для оздоровления детей:

1. «Сдуй снежинки» цель: укрепление органов дыхания.
2. «Прятки» цель: развивать ориентировку в пространстве.
3. «Хейро» цель: знакомство с народными играми севера ходьба приставным шагом.
4. «Карусель» цель: развивать координацию движений, развитие речи.

Перспективное планирование подвижных игр в старшей группе I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)

Игры с бегом:

1. «Ловишки», цель: развивать скорость бега.
2. «Уголки», цель: учить детей бегать наперегонки.
3. «Пустое место», цель: развивать, умение ориентироваться в пространстве, и скорость бега.
4. «Хитрая лиса», цель: закреплять умение бегать по сигналу.
5. «Караси и щука», цель: закреплять умение бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Игры с прыжками:

1. «Не оставайся на полу» цель: укрепление связно-мышечного аппарата стоп.
2. «Кто лучше прыгнет?» цель: развивать ловкость в прыжках.
3. «Классы» цель: учить детей прыгать в длину.
4. «Кто сделает больше прыжков», цель: закреплять умение прыгать на мягкое покрытие с места.
5. «Удочка» цель: совершенствовать прыжки с места, мягко приземляться.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Охотники и зайцы» цель: закреплять умение замаха и бросок при метании.
2. «Попади в обруч», цель: добиваться активного движения кисти руки.
3. «Сбей мяч», цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.
4. «Школа мяча» цель: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания.
5. «Мяч водящему», цель: закреплять умение бросать и ловить мяч.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Медведь и пчелы», цель: обучение навыков лазания, быстроты реакции.
2. «Пожарные на ученье» цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
3. «Кто скорее до флажка», цель: совершенствовать умение ползать на четвереньках и умения ориентироваться в пространстве.
4. «Перелет птиц» цель: совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке.
5. «Ловля обезьян» цель: продолжать учить перелезанию с пролета на пролет.

Игры для оздоровления детей:

1. «Свободное место» цель: развивать быстроту реакции.
2. «Борьба на палке» цель: развитие силовых качеств.
3. «Эстафета парами» цель: закреплять элементы соревнования в игре.
4. «Тигры» цель: улучшение функции органов дыхания.
5. «Кагор и собаки» цель: знакомство с народными подвижными играми.

II период (январь, февраль, март, апрель, май)

Игры с бегом:

1. «Мышеловка» цель: закрепить умение бега и ловкости.
2. «Гуси-лебеди» цель: развивать внимание, чувство ответственности перед коллективом.
3. «Мы веселые ребята» цель: закреплять умения бегать легко, быстро, ловко.
4. «Перебежки» цель: учить детей бегать с преодолением препятствий.

Игры с прыжками:

1. «Лиса в курятнике» цель: закреплять умение запрыгивать на предметы.
2. «Волк во рве» цель: совершенствовать прыжки, добиваясь легкости, естественности.
3. «Лягушки и цапля» цель: развивать ловкость, быстроту реакции, укрепление свода стопы.
4. «Не попадись» цель: закреплять умение запрыгивать на предметы сохраняя равновесие.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Меткий стрелок» цель: закрепить умение метать в движущуюся цель.
2. «Кто самый меткий» цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.
3. «Ловишки с мячом» цель: развивать меткость, ориентировку в пространстве.
4. «Попади в мишень» цель: закрепить умение попадать в вертикальную цель.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Через обруч» цель: закрепить умения пролезать в движущийся обруч.
2. «Полоса препятствий» цель: совершенствовать ползание, через препятствия меняя темп.
3. «Крокодилы» цель: закреплять умения перелезть через предметы.
4. «Скалолазы» цель: обучение лазанью по вертикальной стене с помощью каната.

Игры для оздоровления детей:

1. «Аист» цель: формирование правильной осанки.
2. «Запрещение движения» цель: развивать слуховое восприятие.
3. «Липкие пеньки» цель: развивать быстроту реакции.
4. «Ласточка» цель: тренировать координацию движений.

**Перспективное планирование подвижных игр в
подготовительной группе
I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

Игры с бегом:

1. «Гуси - лебеди», цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, бегать по сигналу.
2. «Ловишка», бери ленту», цель: развивать общую выносливость, бегать по сигналу.
3. «Мы веселые ребята», цель: совершенствовать быстроту реакции, скорость бега.
4. «Горелки», цель: развивать умение действовать быстро, ловко.
5. «Два Мороза», цель: совершенствовать навыки развития речи, скорость бега.

Игры с прыжками:

1. «Ручеек» цель: закрепление умения прыгать энергично, отталкиваясь от опоры.
2. «Свободное место» цель: сохранять равновесие после прыжка.
3. «Волк во рве» цель: учить детей прыгать в длину.
4. «Лягушки и цапля», цель: продолжать учить правильно отталкиваться.
5. «Парашютисты» цель: закреплять умение спрыгивать с гимнастической скамейки.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Серсо», цель: закреплять умение метать в цель.
2. «Салки с мячом» цель: совершенствовать метание в движущуюся цель.
3. «Мяч водящему», цель: развивать быстроту реакции.
4. «Стой, олень!» цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.
5. «Мельница» цель: продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Пожарные на учении» цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
2. «Перелет птиц», цель: совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке.
3. «Ловля обезьян», цель: совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке.
4. «Через препятствие к флажку» цель: продолжать учить перелезанию с пролета на пролет на гимнастической стенке.
5. «Коршун и наседка» цель: продолжать учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.

Игры с оздоровлением детей:

1. «Зима - лето» цель: развивать внимание, реагировать на сигнал.
2. «Совушка» цель: развивать умение действовать по сигналу.
3. «Найди, пару» цель: развивать внимание, быстроту реакции.
4. «Затейники» цель: создать у детей веселое, бодрое настроение.
5. «Чипполино» цель: развивать ловкость, смекалку.

II период (январь, февраль, март, апрель, май)

Игры с бегом:

1. «Встречные перебежки» цель: закрепить умение детей бега наперегонки.
2. «Караси и щука» цель: учить детей бегать с преодолением препятствий.
3. «Чье звено скорее соберется» цель: продолжать учить бегать враспынную, развивать быстроту реакции.
4. «Догони свою пару» цель: продолжать учить бегать не наталкиваясь друг на друга.

Игры с прыжками:

1. «Охотники и зайцы» цель: развивать ловкость в прыжках.
2. «Удочка» цель: закреплять умение мягко приземляться.
3. «Бездомный заяц» цель: закреплять умение прыгать мягко, легко.
4. «Салки, ноги от земли» цель: совершенствовать прыжки на ограниченную площадь опоры.

Игры с метанием и ловлей:

1. «Попади в корзину» цель: продолжать учить сочетать замах с броском при метании.
2. «Мяч через сетку» цель: закреплять умение ловить и бросать мяч двумя руками от груди.
3. «Брось в флажок» цель: закреплять умение метать в горизонтальную цель.
4. «Меткий стрелок» цель: формировать умения согласовывать свои действия с действиями партнеров.

Игры с ползанием и лазанием:

1. «Дорожка препятствий» цель: продолжать учить детей выполнять правила поведения в совместной игре.
2. «Кто скорее до флажка?» цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
3. «Лиса и куры» цель: закреплять умение перелезть через предметы, не задевая их.
4. «Котята и щенята» цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Игры с оздоровлением детей:

1. «Сбор флажков» цель: развивать быстроту реакции, ловкость.
2. «Эхо» цель: развивать слуховое внимание.
3. «Хейро» цель: знакомство с народными играми.
«Третий лишний» цель: ориентировка в пространстве, внимание.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
СЕНТЯБРЬ (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>Физическое развитие:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. продолжать знакомить детей с элементарными правилами
<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>					
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	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	

Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <ul style="list-style-type: none"> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
---------------------------	-----------------------------	---	---	---------------------------------------	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><u>Физическое развитие:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> <ul style="list-style-type: none"> воспитывать бережное </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.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;	1. Подлезать под шнур. 2. Упражняться в равновесии при	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади.	

	предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	3. Катание мяча в ворота	<p>отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <ul style="list-style-type: none"> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Подвижные игры	«Поезд»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					
Вводная часть	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				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическое развитие:</u> упражнять в ходьбе

<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>и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. • развивать диалогическую форму речи
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	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

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 физические упражнения, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.
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 мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	

Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. • развивать диалогическую форму речи.
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы 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, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу;	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание	

	вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	– мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	• помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Физическое развитие:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<u>Социально-коммуникативное</u>

ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	<u>развитие:</u> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

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

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

<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>разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
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; учить работать вместе при игре с парашютом.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Физическое развитие: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.</p> <ul style="list-style-type: none"> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. развивать диалогическую форму речи. не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого
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.				
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	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные	Дыхательные	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные	

игры	упражнения «Надуем шарик»			упражнения «Пчелки»	человека.
------	------------------------------	--	--	---------------------	-----------

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное</u>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<u>развитие:</u>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				<ul style="list-style-type: none"> • формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. • формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. • учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на	

	продвижением вперед до флажка		5. Прыжки на двух ногах между кеглями	двух ногах	свою одежду. <u>Познавательное</u>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	<u>развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

**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					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
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»					<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. • обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по	

	предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	(ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	<ul style="list-style-type: none"> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр <p><u>Познавательное развитие:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
<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 и меняться ролями в процессе игры.</p>					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к

Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.				обтиранию прохладной водой. • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное</u> <u>развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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					<u>Социально-коммуникативное</u>

<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>развитие: - рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. -обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. -учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. - формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С султанчиками</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Трамвай», «Карусели»</p>	<p>«Поезд»</p>	<p>«Птичка в гнезде», «Птенчики»</p>	<p>«Котята и щенята»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания</p>	<p>«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Не боюсь»</p>	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (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><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. - обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. - учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. - формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <p><u>Познавательное развитие:</u></p> <p>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>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</p>				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
---------------------------	---	---------------------------------------	---	--------------------------------	---

**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					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> - учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. - учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. - формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u>Познавательное развитие:</u> учить определять поло-
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				
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	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками,	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

		поставленными в шахматном порядке			жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Социально-коммуникативное</u>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				<u>развитие:</u>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				- формировать навык оказания первой помощи при травме. - учить соблюдать правила безопасности при выполнении
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Речевое развитие:</u> -поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

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

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><u>коммуникативное развитие:</u> -рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. -учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> : вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <u>Речевое развитие</u> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</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 мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками 	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

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

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

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; 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 упр.ритм.гимн. под музыку.				- проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.
Вводная часть	Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей.				- побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.
ОРУ	Без предметов	На гимнастических скамейках (модуль)	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. -Х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. 2. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой мж.предметами. 3. Передача мячей 2мя	1 Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по скамейке на предплечьях. 4. Х.по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове.	1. Пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание ч/з бруску с мешочком на голове. 3. Х.по скамейке с мешочком на голове.	<u>Игровые задания:</u> 1. Быстро в колонну. 2. Пингвин. 3. Не промахнись (кегли, мешки). 4. По мостику с мешочком.на	- убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. - формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, п/и. - поощрять речевую активность

	руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх. 4. Ползание на 4х.	5. Передача мяча др.др.из-за головы.	4. Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями и х. «Пингвин»	голове. 5. Мяч о стенку. 6. Поймай мяч «Собачка».	детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. - <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Подвижные игры	«Удочка»	«Перемени предмет»	«Мы веселые ребята»	«Ловишка с ленточкой»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
Планируемые результаты развития интегративных качеств: :	владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.				- проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
Вводная часть	Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. в рассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				- создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками	

				(под музыку)	- убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.
Основные виды движений	1. Х.по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы. 4. Х.по скамейке, на середине присед.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание ч/з препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на 4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч.	<u>Игровые задания:</u> 1. Попади в корзину. 2. Проползи, не задень. 3. Не упали в ручей. 4. На одной ножке по дорожке. 5. Ловкие ребята (с мячом). 6. Перешагни, не задень.	- формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на 2х ч/з шнуры, бросков мяча 2мя руками. - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. <u>Познавательное развитие:</u> - развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	<u>Художественно-эстетическое развитие:</u>
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.

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

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, врассыпную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.</p>					<p>развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. - побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. - учить убирать сп.инвентарь и оборудование после проведения физ.упр. - формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, х.с высоким подниманием коленей б.врассыпную - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности.
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по скамейке на четвереньках. 4. Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове. 5. Передача мяча др.др.из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола. 2. Х.по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге мж.предметами. 4. Игра «Пионербол» (2мя мячами). 	<p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брось и поймай. 2. Высоко и далеко. 3. Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение). 4. Достань до колокольчика. 	
Подвижные игры	«Выше ноги от земли»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	
<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отн. (направо, налево). 					

**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><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены). - побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. - следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать сп.инвентарь при проведении физ.занятий. -: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории д/с, вокруг д/с). - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят., обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. <p><u>Познавательное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать 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 упр.ритм.гимн.под музыку.</p>				
Вводная часть	Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке. 2.Х.по наклонной доске боком. 3. Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Передача мяча из-за головы, ст.на коленях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по скамейке на животе. 4. Х.по скамейке с мешочком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимн.стенке до верха. 2. Х.по скамейке боком с мешочком на голове. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей. 	<p><u>Игровые задания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки мж.предметами. 2. Прокатывание и подбрасывание мяча в разных и.п. 3. Ловкие обезьянки (лазание). 4. Догони пару. 5. Бросание мяча о стенку. 	

Подвижные игры	«Два мороза»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Два мороза»	пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					<p>-проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p>
Вводная часть	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.				<p>-: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p>
ОРУ	С палкой	С мячом	С флажками	С малым мячом	-убирать сп.инвентарь при

Основные виды движений	1. Х.по наклонной доске. 2. Прыжки на правой, левой ноге мж.кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Передача мяча др.др.от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Передача мяча др.др.от груди. 4.Пролезание в обруч боком. 5. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимн.стенке одноименным способом. 2. Х.по скамейке «Лилипутами». 3. Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<u>Игровые задания:</u> 1. Вышибалы 2. Передача мяча др.др. 3. Х.по скамейке, отбивая мяч о пол. 4. Мой веселый звонкий мяч. 5. Точный бросок.	проведении физ.упр. -формировать навыки безопасного поведения в сп.зале, во время х.по наклонной доске и п/и. -поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят., обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. <u>Познавательное развитие:</u> - развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> -проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; 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 упр.ритм.гимн. под музыку.				
Вводная часть	Х.и б.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу,				

	взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.				аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. - побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. - убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. - формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время х.по наклонной доске, п/и. - развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. -: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.
ОРУ	Без предметов	С веревочкой	С ленточкой	С мячом	
Основные виды движений	1. Х.по наклонной доске, б., спуск шагом. 2. Перешагивание ч/з бруску толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см. 3. Прыжки на 2х ногах ч/з косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимн.стенке разными способами. 2. Х.по скамейке «Лилипутами», руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд.	<u>Игровые задания:</u> 1. Проползи не урони. 2. Ползание на четвереньках мж.кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему в кругу.	
Подвижные игры	«Удочка»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	<u>Художественно-эстетическое развитие:</u> : вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (старшая группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн.</p>					<p><u>коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). - создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). - убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.и игр. - формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей. -развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному. - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></p> <p>вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.</p>
Вводная часть	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.				
ОРУ	Без предметов	С палкой гимнастической	С обручем (колечки)	С кубиками	
Основные виды движений	1. Х.по канату боком с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. 4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.	1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. 2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Пролезание в 4-5 обручей.	Игровые задания: 1. Кто выше прыгнет. 2.Кто точно бросит. 3.Не урони мешочек. 4. Перетяни к себе. 5. Кати в цель. 6. Ловишки с мячом.	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Ноги выше от земли»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> - проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширить представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). - создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). - убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр. - формировать навыки безопасного поведения во время х.по скамейке, метания мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу. - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. <u>Художественно-</u>
Этапы					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					
Вводная часть	Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.				
ОРУ	Без предметов	С мешочками	С веревочкой	С кубиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. 2. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча др.др. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимн.стенке. 2. Прыжки ч/з скакалку. 3.Х.по канату боком, с мешочком на голове. 4. Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. 	<p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбей кеглю. 2. Пробеги не задень. 3. Догони обруч. 4. Догони мяч. 	
Подвижные	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с	

игры				ленточками	<u>эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширить представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). - создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). - убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.и игр. - формировать навыки безопасного поведения во время х.,б., прыжков, при перебрасывании мяча. -развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в
Вводная часть	Х.и б. мж.предметами; в рассыпную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С веревочкой	С ленточками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах. 3.Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 3. Подлезание под дугу. 4. Передача мяча др.др.от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по скамейке, ударяя мячом о пол. 2.Ползание по скамейке на животе. 3.Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. 	<p><u>Игровые задания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведи мяч. 2. Пас др.др. 3. Отбей волан. 4. Прокати не урони. Обруч. 5. Забрось в кольцо 6. Мяч о пол. 	

	4. Забрасывание мяча в кольцо.				колонне по 1му. - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«Эстафета парами»	<u>Художественно-эстетическое развитие:</u>
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	вводит элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу - проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их						
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	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем		
Основные виды	1. Ходьба по	1.Прыжки с поворотом	1. Лазание по	1. Ползание по		

движений	гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 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	«кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу <u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> -проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять
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.					

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.				представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания - : учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

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

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

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

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

Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы 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 через обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. -обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. - учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. - формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
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 коленис выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в	

	4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	<u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	<u>Художественно-эстетическое развитие:</u>
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное развитие</u>
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>– рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>– побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>– обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>– формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на	

	2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	перебрасывания мяча друг другу разными способами. - учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

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

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

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<u>Социально-коммуникативное развитие</u>
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					- рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

ролями в процессе игры					<p>- создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>-обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами</p> <p><u>- учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</u></p> <p><u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4.Прокатывание обручей друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p>	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Социально-коммуникативное развитие</u>
Этапы					
<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>- рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>- создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>- обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>- формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>- учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</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	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по</p>	

			в одну линию	гимнастической стенке	и подвижных игр <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	