

Крыгина Елена  
Георгиевна

Крыгина Елена Георгиевна  
С=RU, S=Волгоградская область, L=Волгоград,  
T=Заведующий, О=«МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ДОЛЖНОСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 350  
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА\*\*\*,  
СНИЛС:07602851561, ИНН=344304684466,  
E=dou350@volgadmin.ru, G=Елена Георгиевна,  
P=Крыгина, CN=Крыгина Елена Георгиевна  
Я являюсь автором этого документа  
место подписания

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 350 Дзержинского района Волгограда»**

Принята  
На педагогическом совете МОУ  
протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждена  
Заведующей МОУ детский сад № 366  
\_\_\_\_\_ Е.Г.Крыгина  
приказ № 86 от «01» сентября 2025г.

**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре  
(для детей 3- 8 лет)  
на 2025-2026 учебный год**

**(в рамках реализации образовательной  
программы дошкольного образования)**

Программа разработана:  
Инструктором по ФИЗО  
В.Ю. Филатовой

Волгоград 2025 г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. Целевой раздел**

|   |       |
|---|-------|
| 1.1. Пояснительная записка .....  | 3-4   |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....                                      | 4     |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....                             | 4-5 . |
| 1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .        | 5-8   |
| 1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками<br>программы..... | 8-10  |

### **II. Содержательный раздел**

|  |       |
|--|-------|
| 2.1. Содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» .....                         | 11-13 |
| 2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников..... | 14    |
| 2.2.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.....   | 14    |
| 2.2.2. Виды деятельности по образовательной области «Физическое развитие» .....  | 14-16 |
| 2.2.3. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие» .....   | 16-17 |
| 2.2.4. Методы обучения .....   | 17-18 |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....   | 18-20 |
| 2.4. Требования к уровню подготовки воспитанников .....  | 20    |
| 2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями<br>воспитанников.....   | 20-22 |
| 2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре со специалистами<br>ДОУ .....   | 22-23 |
| 2.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.....   | 23    |

### **III. Организационный раздел**

|  |       |
|--|-------|
| 3.1. Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и<br>обучении основным движениям..... | 24    |
| 3.2. Объем образовательной нагрузки .....  | 24-25 |
| 3.3. Система оздоровительной работы .....  | 25-26 |
| 3.4. Модель двигательной деятельности .....  | 26-27 |
| 3.5. Структура и продолжительность занятий в спортивном зале .....   | 27    |
| 3.6. Материально-техническое обеспечение программы.....  | 27-28 |
| 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ...                                | 28-29 |
| 3.4. Учебно-методический комплект к программе.....   | 29    |

### **Приложение № 1**

|  |       |
|--|-------|
| <b>Комплексно- тематическое планирование занятий по физической культуре</b><br>(по всем возрастным группам)..... | 30-59 |
|--|-------|

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения № 350 разработана в соответствие:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Уставом МДОУ;
- Программой развития МДОУ
- Локальными актами дошкольного учреждения

**1.1.1 Цель Программы** - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;
- построение (структурное) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психологического поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

## **1.2. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Программа рассчитана для детей в возрасте с 3 до 7 лет. Для разработки и реализации Программы учитывались возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

### **Особенности развития детей от 3 до 4 лет**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3 - 4 года почти одинаковы: рост составляет 92 - 99 см, масса тела 14 - 16 кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно оказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Особенности развития детей от 4 до 5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех - четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей

является диафрагма. С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечнососудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-гибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

### **Особенности развития детей от 5 до 6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных

костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка . В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Жизненная емкость лёгких у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофункциональных признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Особенности развития детей от 6 до 7 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дцз воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени

взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать потребность детей заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

#### Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зритльному и звуковому ориентирам;
- с желанием играет в подвижные игры;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- умеет прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

#### Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании

через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться по одному, парами, в круг, в шеренгу в колонну; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластиичность движений.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя

- гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой; участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять образовательных областей – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной

деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

**«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.

**«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).

**«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.

**«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 (ленты, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

**«Физическое развитие»: приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», предполагает:**

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценостного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИКОВ**

### **2.2.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

#### *1. Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### *2. Организационно-методическое и педагогическое направление*

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### *3. Физкультурно-оздоровительное направление*

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- профилактика отклонений в физическом и психическом здоровье

#### *4. Профилактическое направление*

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний

### **2.2.2. Виды деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седе; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попаременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одними звеневами тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические

упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх–вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Беговые упражнения: с

высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **Физкультурно-досуговые мероприятия**

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### **2.2.3. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

- Игровая беседа с элементами движения
- Игра
- Утренняя гимнастика
- Интегративная деятельность
- Упражнения
- Экспериментирование
- Ситуативный разговор
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Проблемная ситуация

#### **Формы организации двигательной деятельности**

- Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.
- Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, волейбол, настольный теннис, футбол, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

- Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча в даль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)
- Интегрированные занятия Цель интегрированного занятия – достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности. При этом на занятии педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных инструктором: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

#### **2.2.4. Методы обучения**

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения:

- Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- Репродуктивный метод обеспечивает полноценное усвоение двигательных действий. Инструктор, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.
- Метод проблемного обучения. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности. Знания, добываясь собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно.
- Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.
- Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные

игры. Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

## **2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- ♣ Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- ♣ Создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- ♣ Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- ♣ Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ♣ Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушные к результату, склонных не завершать работу;
- ♣ «Дозировать» помочь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае
- ♣ Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

**Младшая группа.** В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить. Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их

использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

**Средняя группа.** Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает. Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддерживать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада. В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату. В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи

**Старшая и подготовительная к школе группа.** Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца. Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помочь ребенку, полезнее побуждать его к самостояльному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной:

лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом используются средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели

## **2.4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год, в сентябре и в мае. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности (тестирование сформированности навыков плавания). Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

## **2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так, анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и

семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) просвещение родителей (законных представителей), повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей). Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое. Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помочь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

#### **Перспективный план работы с родителями**

|   |  |                             |          |
|---|--|-----------------------------|----------|
| 1 | Как бороться с плоскостопием и нарушением осанки | Инстр. по физ-ре, медсестра | сентябрь |
| 2 | «Особенности развития движений детей»            | Инстр. по физ-ре,           |          |

|    |  | медсестра        | сентябрь |
|----|--|------------------|----------|
| 3  | «Организация семейных прогулок с детьми дошкольного возраста»          | Инстр. по физ-ре | октябрь  |
| 4  | «Хорошая осанка – что это такое?»                                      | Инстр. по физ-ре | ноябрь   |
| 5  | «Подвижные игры дома»  | Инстр. по физ-ре | декабрь  |
| 6  | «Зимние игры на свежем воздухе»  | Инстр. по физ-ре | январь   |
| 7  | «Как заинтересовать ребенка разными видами спорта»                     | Инстр. по физ-ре | февраль  |
| 8  | «Учиться не болеть с помощью физкультуры»                              | Инстр. по физ-ре | март     |
| 9  | «Игры с мячом – как средство развития двигательных способностей детей» | Инстр. по физ-ре | апрель   |
| 10 | «Организация спортивного уголка дома»                                  | Инстр. по физ-ре | май      |

## **2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ**

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

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

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники.

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога**

Педагог-психолог может рекомендовать, какие игры и упражнения предложить детям с нарушением психоэмоционального развития, определенным темпераментом, с чрезмерной утомляемостью, неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

### Работа с воспитателями

| № | Содержание работы  | Формы работы   | Сроки                               |
|---|--|--|-------------------------------------|
| 1 | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.  | Консультация   | в течение года                      |
| 2 | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.   | Консультация   | в течение года                      |
|   | Тренинг-консультация: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»<br>Тема: «Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни». Тема: «Организация и проведение физкультминуток». Тема: «Дыхательная гимнастика для дошкольников». | Консультация<br>Консультация<br>Консультация<br>Консультация | Октябрь<br>Февраль<br>Апрель<br>Май |
| 3 | Открытые занятия   | Показ занятия для педагогов                                  | Январь                              |

### 2.7. НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Коррекционно-развивающая работа и \или инклузивно образование в МОУ детский сад № 350 направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации. В образовательной практике определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся:

- 1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;
- 2) обучающиеся с особыми образовательными потребностями (ООП):
- обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети); часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребёнком в посещении ДОО;
- обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;
- одаренные обучающиеся;
- 3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (бездзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 5) обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (занятая) самооценка, завышенный уровень притязаний).

Коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре с обучающимися целевых групп осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых/индивидуальных занятий. Коррекционно-развивающая работа строится дифференцированно, в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей физического развития и должна предусматривать индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ОБУЧЕНИИ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ**

- Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходованием физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические: наглядные, вербальные (словесные) и практические методы. В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д.

#### **3.2. ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

Весь спектр используемых программ обеспечивает комплексный подход к организации целостного педагогического процесса.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- для детей 3-го - 4-го года жизни – 2 часа 45 минут;
- для детей 4-го - 5-го года жизни – 3 часа 40 минут;
- для детей 5-го – 6-го года жизни – 6 часов 25 минут;
- для детей 6-го – 8-го года жизни - 7 часов 30 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

- для детей 3-го - 4-го года жизни – не превышает 30 минут соответственно;
- для детей 4-го - 5-го года жизни - не превышает 40 минут соответственно;
- для детей 5-го – 6-го года жизни - 50 минут соответственно.
- для детей 6-го – 8-го года жизни - 1,5 часа соответственно

### Продолжительность занятия

- для детей 3-го - 4-го года жизни - не более 15 минут;
- для детей 4-го - 5-го года жизни - не более 20 минут;
- для детей 5-го - 6-го года жизни - не более 25 минут;
- для детей 6-го - 8-го года жизни - не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на занятие, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами занятия - не менее 10 минут. Занятие физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени. Занятие, требующее повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей его сочетают с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

### 3.3. СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п\п     | Мероприятия   | Группы                        | Периодичность  | Ответственные                                       |
|-----------|---|-------------------------------|--|---|
| <b>1.</b> | <b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>  |                               |  |   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим / в адаптационный период/</li> <li>- гибкий режим дня</li> <li>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>- организация благоприятного микроклимата</li> </ul> | Все группы                    | Ежедневно в адаптационный п-д<br><br>Ежедневно                     | Воспитатели,<br>мед.персонал                        |
| <b>2.</b> | <b>Двигательная активность</b>  |                               |  |   |
| 2.1 .     | Утренняя гимнастика   | Все группы                    | Ежедневно  | Инструктор по ФИЗО,<br>воспитатели                  |
| 2.2 .     | Занятия по физическому развитию в спортивном зале   | Все группы                    | 2 р. в неделю  | Инструктор по ФИЗО,<br>воспитатели                  |
| 2.3 .     | Спортивные упражнения   | Во всех группах               | 2 р. в неделю  | Инструктор по ФИЗО,<br>воспитатели                  |
| 2.4 .     | Элементы спортивных игр   | Старшая, подготовительная гр. | 2 р. в неделю  | Воспитатели   |
| 2.5 .     | Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный час;</li> <li>- физкультурный досуг</li> </ul>   | Все группы                    | 1 р. в неделю<br>1 р. в месяц                                      | Инструктор по ФИЗО,<br>воспитатели                  |
| 2.6 .     | Физкультурные праздники (зимой, летом)<br>«День здоровья», «Весёлые старты»   | Все группы                    | 1 р. в год   | Инструктор по ФИЗО,<br>воспитатели,<br>муз. рук-ль. |
| 2.7 .     | Каникулы (занятия не проводятся)  | Все группы                    | 1 р. в год (в соответствие с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги  |

|           |   |            |   |                                     |
|-----------|---|------------|---|-------------------------------------|
| <b>3.</b> | <b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>                                       |            |   |                                     |
| 3.1 .     | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна)                       | Мед.персонал, помощники воспитателя |
| 3.2 .     | Фитонезидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы | В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели, медсестра              |
| <b>4.</b> | <b>Закаливание</b>  |            |   |                                     |
| 4.1       | Контрастные воздушные ванны   | Все группы | После дневного сна  | Воспитатели                         |
| 4.2       | Ходьба босиком  | Все группы | Лето  | Воспитатели                         |
| 4.3       | Облегчённая одежда детей  | Все группы | В течение дня   | Воспитатели, помощник воспитателя   |
| 4.4 .     | Мытьё рук, лица   | Все группы | Несколько раз в день  | Воспитатели                         |

#### **3.4. МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| <b>направления</b>   | <b>3-4 года</b>                                 | <b>4-5 лет</b>                                  | <b>5-6 лет</b>                                   | <b>6-8 лет</b>                                    |
|--|---|---|--|---|
| подвижные игры во время приема детей   | ежедневно<br>3-5 мин.                           | ежедневно<br>5-7 мин.                           | ежедневно<br>7-10 мин.                           | ежедневно<br>10-12 мин.                           |
| утренняя гимнастика  | ежедневно<br>10 мин.                            | ежедневно<br>10 мин.                            | ежедневно<br>15 мин.                             | ежедневно<br>15 мин.                              |
| физкультминутки  | 2-3 мин.  | 2-3 мин.  | 2-3 мин.   | 2-3 мин.  |
| музыкально-ритмические движения  | занятие по музыкальному развитию<br>6-8 мин.    | занятие по музыкальному развитию<br>8-10 мин.   | занятие по музыкальному развитию<br>10-12 мин.   | занятие по музыкальному развитию<br>12-15 мин.    |
| занятие по физическому развитию  | 2 раза в неделю<br>15 мин.                      | 2 раза в неделю<br>20 мин.                      | 2 раза в неделю<br>25 мин.                       | 2 раза в неделю,<br>30 мин.                       |
| подвижные игры:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования;<br>- эстафеты;<br>- аттракционы. | ежедневно<br>не менее<br>2-х игр<br>по 5-7 мин. | ежедневно<br>не менее<br>2-х игр по 7-8<br>мин. | ежедневно<br>не менее<br>2-х игр<br>по 8-10 мин. | ежедневно<br>не менее<br>2-х игр<br>по 10-12 мин. |
| оздоровительные мероприятия:<br>- гимнастика после сна;<br>- дыхательная гимнастика;                                   | ежедневно<br>5 мин.                             | ежедневно<br>6 мин.                             | ежедневно<br>7 мин.                              | ежедневно<br>8 мин.                               |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| физические упражнения и игровые задания:<br>- артикуляционная гимнастика;<br>- пальчиковая гимнастика;<br>- зрительная гимнастика | ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| физкультурный досуг   | 1 раз в месяц по 10-15 мин.                      | 1 раз в месяц по 10-15 мин.                      | 1 раз в месяц по 25-30 мин.                       | 1 раз в месяц по 30-35 мин.                        |
| спортивный праздник   | 2 раз в месяц по 10-15 мин.                      | 2 раз в месяц по 15-20 мин.                      | 2 раз в месяц по 30 мин.                          | 2 раз в месяц по 30-35 мин.                        |
| самостоятельная игровая деятельность  | ежедневно  | ежедневно  | ежедневно   | ежедневно  |

### **3.5. СТРУКТУРА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – вторая младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная группа

Разминка:

1,5 мин. – вторая младшая группа

2 мин. – средняя группа

3 мин. – старшая группа

4 мин. – подготовительная группа

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

11 мин. – вторая младшая группа

15 мин. – средняя группа

17 мин. – старшая группа

20 мин. – подготовительная группа

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – вторая младшая группа и средняя группа

2 мин. – старшая группа

3 мин. – подготовительная группа

### **3.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В дошкольном учреждении имеется многофункциональный, оснащенный современным сертифицированным оборудованием и тренажерами физкультурный зал. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексных занятий. Все это доступно для детей всех возрастов, посещающих детский сад.

## **Физкультурное оборудование и инвентарь**

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

## **Технические средства обучения**

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

## **3.7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Спортивный зал оборудован согласно современным требованиям и принципам построения предметно-пространственной среды, которые заложены в ФГОС

1. Содержательно-насыщенный- предусматривает разнообразие материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
2. Полифункциональности - предметно-пространственная среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, а значит должна быть многофункциональной;
3. Трансформируемости - предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации;
4. Доступности, позволяющей обеспечивать свободный доступ воспитанников к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. Вариативности: предметно- пространственная среда спортивного зала должна быть обеспечена многообразием материалов, конструктивным решением, мобильностью его компонентов.
6. Принцип безопасности, позволяющий при создании предметно-развивающей среды обеспечивать безопасность для дошкольников (физическую, экологическую, психофизическую, психологическую, нравственно-духовную).

В спортивном зале создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

- ◆ реализацию Программы
- ◆ учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность
- ◆ учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда в спортивном зале стимулирует физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, побуждает применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Спортивный зал оснащен игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой

Программы). Все предметы доступны детям, что обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей

### **3.8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ К ПРОГРАММЕ**

1. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012
2. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря, Е.А. Сочеванова СПб.: «Детство-Пресс», 2010.
3. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
4. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет Е.А. Сочеванова СПб «ДетствоПресс, 2006
5. Организация двигательной деятельности детей в детском саду Т.Е. Харченко СПб. «Детство-Пресс», 2009
6. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС"
7. Пензулаева Л.И."Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС"
8. Пензулаева Л.И."Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6). ФГОС"
9. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7)."
10. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет Е.А. Сочеванова СПб «Детство-Пресс, 2008
11. Сборник подвижных игр/ автор-составитель Э.Я.Степаненкова, 2007
12. Физкультурные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко СПб: «Детство-Пресс», 2009
13. Физические упражнения для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева.- М., Просвещение, 1971.

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

СЕНТЯБРЬ

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

## ОКТЯБРЬ

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

## НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |            |            |            | Интеграция образовательных областей |  |
|---|---|------------|------------|------------|-------------------------------------|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |   |            |            |            |                                     |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением |            |            |            |                                     |  |

|                               |   |   |  |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|
|                               | направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя  |   |  |   | <p><b>педагогом.</b></p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов   | С малым мячом   | С кубиками   | С платочками  |  |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по уменьшенной площади<br>2. Прыжки через веревочки, расположенные в ряд<br>3. Ползание на четвереньках | 1. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги.<br>2. Прокатывание мяча через ворота<br>3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1.Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;<br>2. Ползать на четвереньках.<br>3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках<br>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагивание м через кубики<br>3.Метание мяча в цель |  |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Мыши в кладовой»   | «Автомобили»  | «По ровненькой дорожке»  | «Кот и мыши»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Узнай по голосу»   | Пальчиковая гимнастика «Моя семья»  | «Найди, где спрятано»  | «Где спрятался мышонок»   |  |

## ДЕКАБРЬ

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

## ЯНВАРЬ

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

## ФЕВРАЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности   |               |                |              |            | Интеграция образовательных областей   |
|--|---------------|----------------|--------------|------------|---|
| Этапы занятия  | 1-я неделя    | 2-я неделя     | 3-я неделя   | 4-я неделя |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |               |                |              |            | <b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. |
| <b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя  |               |                |              |            | <b>Здоровье:</b> продолжать   |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |   |

|                               |   |   |  |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по ребристой доске<br>2. Прыжки с продвижением вперед.<br>3.Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2.Спрывивание со скамейки—мягкое приземление на полу- согнутые ноги<br>3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2.Прокатывание мяча друг другу<br>3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком<br>2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.<br><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кролики»   | «Мой веселый, звонкий мяч»,   | «Воробышки и автомобиль»   | «Птички в гнездышках»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками  | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»   | «Лошадки»  | Дыхательные упражнения «Задуем свечи»   |  |

## МАРТ

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

|                           |                                 |                                       |                      |                                |          |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------|
| <b>Малоподвижные игры</b> | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай, кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» | с другом |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------|

## АПРЕЛЬ

| Этапы занятия   | Содержание организованной образовательной деятельности   |  |   |   |  | <b>Интеграция образовательных областей</b> |
|---|--|--|---|---|--|--|
|   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитителю по имени и отчеству |  |  |   |   |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег вразсыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |  |   |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С обручем  | С кубиками  | С платочками  |  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.   | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрятывание со скамейки на мат, приземление на полусогнутые ноги<br>3. Ползание между предметами<br>4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол<br>2. Прокатывание мяча в ворота.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед |  |  |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Солнышко и дождик»  | «Поймай комара»  | «Светофор и автомобили»   | «У медведя во бору»   |  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Кто ушел»   | «Найди комарика»   | «Парашют» Дует, дует ветерок  | Дыхательные упражнения «Пчелки»   |  |  |

## МАЙ

| Этапы занятия  | Содержание организованной образовательной деятельности                 |            |            |            |  | <b>Интеграция образовательных областей</b> |
|--|--|------------|------------|------------|--|--|
|  | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |  |            |            |            |  |  |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с |            |            |            |  |  |

|                               |   |  |  |   |   |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>часть</b>                  | изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед          |  |  |   | ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность.<br><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.<br><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. |
| <b>ОРУ</b>                    | На больших мячах  | С мячами   | С палками  | С малым мячом   |   |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание малого мяча.<br>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3.Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуре (боком) руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочек в даль | 1 Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по наклонной доске | <b>Малоподвижные игры</b>   |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Светофор и автомобили»   |  | «Мышки в кладовой»   | «Поймай комара»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»   |  | «Угадай, кто позвал»   | «Релаксация» «В лесу»                                       | Dыхательные упражнения «Пчелки»   |

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (средняя группа)

СЕНТЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |             |            |            | Интеграция образовательных областей   |
|---|--|-------------|------------|------------|---|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя | 4-я неделя |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |  |             |            |            | <b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |             |            |            |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С флагшками | С мячом    | С обручем  |   |

|                               |  |  |   |  |   |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).<br>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).<br>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до фляжка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.<br>3. Повтор подпрыгивания.<br>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.<br>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>4. Подлезание под дугу, поточко 2 колоннами.<br>5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.<br><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Найди себе пару»  |  | «Пробеги тихо»  | «Огуречик, огуречик»   | «Подарки»   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «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»  |

## ОКТЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей  |
|---|--|--|---|---|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластиично выполняет движения игры «Мышь за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |  |  |   |   | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.   |
| <b>Вводная часть</b>  | 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 шнурья, на пятках                           |  |   |   |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | Со скакалками  | С кубиками  | С султанчиками  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>2. Прыжки на двух ногах до предмета.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br>2. Подлезание под дуги.<br>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.<br>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами,ложенными в | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.<br>2. Прокатывание мяча по дорожке.<br>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, | <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.<br><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.<br><b>Музыка:</b> разучивать |

|                       |              |                      |                       |                                   |  |
|-----------------------|--------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|--|
|                       |              |                      | две линии             | фронтально)                       | упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.<br><b><i>Труд:</i></b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
| <b>Подвижные игры</b> | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |  |

## НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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

ЯНВАРЬ

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

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

## ФЕВРАЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |            |             |               | Интеграция образовательных областей  |
|---|--|------------|-------------|---------------|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя  | 4-я неделя    |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуря; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |  |            |             |               | <b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.<br><b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.<br><b>Социализация:</b> формировать навык |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |            |             |               |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С мячом    | С гантелями | Без предметов |  |

|                               |  |   |   |   |   |
|-------------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуря (6–8 шт.).<br>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочек в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.<br>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.<br><b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| <b>Подвижные игры</b>         | «У медведя во бору»  |   | «Воробышки и автомобиль»  |   | «Перелёт птиц»  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»   |   | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному   |   | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад<br>«Найди и промолчи»   |

## МАРТ

| Этапы занятия  | Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |   | <b>Интеграция образовательных областей</b>  |  |
|--|---|--|--|---|---|--|
|  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |   |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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» |   |  |  |   |   |  |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |  |  |   |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | С обручем   | С малым мячом  | С флагшками  | С лентами   | <b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме.<br><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Перебрасывание мешочек через шнур.<br>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до                  | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Прокатывание | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.<br>3. Перешагивание через набивные мячи.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Перешагивание через набивные мячи.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, | <b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.<br><b>Познание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор                 |  |

|                           |  |  |   |   |  |
|---------------------------|--|--|---|---|--|
|                           | шнура 2м) и ловля после отскока (парами)<br>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | мячей между предметами<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | линию.<br>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением. вправо, спуск вниз.<br>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>6. Прыжки на двух ногах через шнурки | приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.<br>4. Прыжки на двух ногах через кубики |  |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Бездомный заяц»   | «Подарки»  | «Охотники и зайцы»  | «Наседка и цыплята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»                              | «Эхо»  | «Найди зайца»   | «Возьми флагок»   |  |

## АПРЕЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |   | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|--|---|---|--|---|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «далше, 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 |   |   |  |   |  |
| <b>Вводная часть</b>   | 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 |   |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов   | С мячом   | С косичкой   | Без предметов   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.<br>3. Метание мячей в вертикальную цель.<br>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз           | 1. Метание мешочков на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>3. Прыжки на двух ногах до флагажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br><b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br><b>Музыка :</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br><b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»-,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Совушка»   | «Воробышки и автомобиль»  | «Птички и кошки»   | «Котята и щенята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением   | «Стоп»  | «Угадай по голосу»   | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с   |  |

|  |                        |  |  |                                     |  |
|--|------------------------|--|--|-------------------------------------|--|
|  | дыхательных упражнений |  |  | упражнениями ритмической гимнастики |  |
|--|------------------------|--|--|-------------------------------------|--|

## МАЙ

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

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТЯБРЬ

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

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

НОЯБРЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |            |            |            |            | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|--|------------|------------|------------|------------|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений. ритмической гимнастики и подвижных игр. |            |            |            |            | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время |

|                               |   |   |   |  |   |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал                         |   |   |  | <b>Коммуникация:</b><br>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов   | С обручем   | С кубиками  | Парами с палкой  |   |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение 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»<br>2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове<br>5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2.Спрятывание со скамейки на мат.<br>3.Ползание до флагжа прокатывая мяч впереди себя<br>4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом | <b>Безопасность:</b><br>формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.<br><b>Познание:</b><br>ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Не оставайся на полу»  | «Удочка»  | «Медведи и пчелы»   | «Эстафета парами»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Угадай по голосу»  | «Затейники»   | «Найди, где спрятано»   | «Две ладошки». (музыкальная)   |   |

## ДЕКАБРЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |            |            |                           | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|--|--|------------|------------|---------------------------|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя                |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |  |            |            |                           | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. |
| <b>Вводная часть</b>   | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад.<br>Дыхательные упражнения |            |            |                           | <b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С мячом    | С обручем  | С султанчиками под музыку |  |

|                               |  |   |   |  |  |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат<br>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке<br>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).<br>2. Метание мешочеков в даль.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание в даль<br>4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) | <b>Коммуникация:</b><br>обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кто скорее до флагжка»  | «Охотники и зайцы»  | «Хитрая лиса»   | «Эстафета с рюкзачком»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Сделай фигуру».   | «Летает- не летает».  | «Найди и промолчи»  | «Подарки»  |  |

## ЯНВАРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |  |   | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|---|--|--|--|---|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |  |  |  |   |  |
| <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег  |  |  |  |   | <b>Здоровье:</b><br>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.  |
| <b>ОРУ</b>  | С мячом  | С палкой   | С обручем  | С султанчиками под музыку   | <b>Коммуникация:</b><br>обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.<br>3. Попади в обруч | 1.Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием | <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами  |

|                           |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                           | (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | вису<br>3. Прыжки в длину с места<br>4. Метание в цель | скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4. Метание вдаль | через рейки<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком | товарищей.<br><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Ловишка с мячом»  | «Мышеловка»  | «Ловля обезьян»  | «Мы веселые ребята»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками   | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                  | «Затейники»  | «Найди и промолчи»   |  |

ФЕВРАЛЬ

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

|                           |        |   |                    |        |                 |
|---------------------------|--------|---|--------------------|--------|-----------------|
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Зима» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флагом в руках | «Найди и промолчи» | «Стоп» | и подвижных игр |
|---------------------------|--------|---|--------------------|--------|-----------------|

## МАРТ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |  |  |  | <b>Интеграция образовательных областей</b> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |  |  |  |  |  |  |
| <b>Вводная часть</b>   | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег вразсыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы                 |  |  |  |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | Со скакалками  | С обручем  | С султанчиками под музыку  |  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Ползание по пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Метание мешочеков в цель правой и левой рукой.<br>3. Пролезание в обручи<br>4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьи<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.<br>5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Прыжки со скамейки на мат<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |  |  |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Горелки»  | «Пожарные на учении»   | «Хитрая лиса»  | «Караси и щука   |  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Мяч ведущему»   | «Море волнуется»   | «Подойди не слышно»  | «Затейники»  |  |  |

## АПРЕЛЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>                                    |            |            |            |            | <b>Интеграция образовательных областей</b> |
|--|------------|------------|------------|------------|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. |            |            |            |            |  |

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

МАЙ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |               |               |            |                | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|---|---------------|---------------|------------|----------------|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя    | 2-я неделя    | 3-я неделя | 4-я неделя     |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |               |               |            |                | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> |
| <p><b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>  |               |               |            |                |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов | Со скакалками | С палками  | С обручами под |  |

|                               |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
|                               |  |  |  | музыку   | <b>Безопасность:</b><br>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуре (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прыжки через бруски.<br>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3.Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед<br>4.Лазание по гимнастической стенке |  |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Быстрые и меткие»   | «Парашют» (с бегом)  | «Вышибалы»   | «Эстафета парами»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Найди и промолчи»   | «Море волнуется»   | «Релаксация»<br>«В лесу»   | «Тише едешь- дальше будешь»  |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности   |               |                             |            |            | <b>Интеграция образовательных областей</b>  |
|--|---------------|-----------------------------|------------|------------|---|
| Этапы занятия  | 1-я неделя    | 2-я неделя                  | 3-я неделя | 4-я неделя |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их |               |                             |            |            | <b>Здоровье:</b><br>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой       |
| <b>Вводная часть</b>   |               |                             |            |            | <b>Социализация:</b><br>Переживают состояние эмоционального после окончания физ.упр комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, успешных |
| <b>ОРУ</b>   | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками  | С обручем  |   |

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

## ОКТЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |               |              |                             | <b>Интеграция образовательных областей</b>  |  |
|---|---|---------------|--------------|-----------------------------|---|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя    | 3-я неделя   | 4-я неделя                  |   |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |   |               |              |                             |   |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег вразсыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |               |              |                             |   |  |
| <b>ОРУ</b>  | С малым мячом   | Без предметов | С веревочкой | С сultanчиками (под музыку) | <b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).<br><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., |  |

|                               |  |   |  |   |   |
|-------------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..<br>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней<br>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>4. Ползание на четвереньках, подлезанием под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног<br>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.<br>4. Лазание по гимн стенке . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.<br>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине порог, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке<br>2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | зависимость здоровья от правильного питания<br><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря<br><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.<br><b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Удочка»   | «Жмурки»  | «Гуси-гуси»  | «Мы – весёлые ребята»,  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Съедобное – не съедобное»   | «Чудо-остров». Танцевальные движения  | «Найди и промолчи»   | «Летает-не летает».   |   |

## НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |            |               |                 | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |
|---|--|------------|---------------|-----------------|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя    | 4-я неделя      |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |  |            |               |                 | <b>Здоровье:</b><br>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  |
| <b>Вводная часть</b>  | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |            |               |                 | <b>Социализация:</b><br>побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br><b>Коммуникация:</b><br>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. |
| <b>ОРУ</b>  | Со скакалкой   | С обручем  | Без предметов | Парами с палкой | <b>Безопасность:</b><br>формировать навыки безопасного поведения   |

|                               |   |   |  |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки через скамейку<br>2. Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на пояссе<br>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<br>2.Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3.Ползание до флагжа, прокатывая мяч впереди себя<br>4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом | во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врасыпную.<br><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Быстро возьми, быстро положи»  | «Удочка»  | «Кто скорее до флагжа докатит обруч»   | «Эстафета парами»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Самомассаж» ног мячами ежиками   | «Затейники»   | «Найди, где спрятано»  | «Две ладошки». (музыкальная)  |  |

ДЕКАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |   |  |   | <b>Интеграция образовательных областей</b>   |  |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |  |  |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |  |   |  |   |  |  |
| <b>Вводная часть</b>   | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |   |  |   |  |  |
| <b>ОРУ</b>   | Без предметов  | С мячом   | С обручами   | С султанчиками под музыку   | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой<br><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игру со сверстниками<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки из глубокого приседа<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием<br>3. Метание набивного мяча в даль<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной  | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.<br>3. Ходьба по гимнастической | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание в цель<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на |  |  |

|                           |               |   |   |              |  |
|---------------------------|---------------|---|---|--------------|--|
|                           | вперед        | перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | спине        | выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы»  | «Пожарные на ученьях»   | «Два мороза» |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Фигуры».     | «Тише-едешь, дальше-будешь».  | «Найди и промолчи»  | «Подарки»    |  |

ЯНВАРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |  |   |   | Интеграция образовательных областей   |
|--|--|--|---|---|---|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |   |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических уп. 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 |  |  |   |   |   |
| <b>Вводная часть</b>   | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |  |   |   | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. |
| <b>ОРУ</b>   | С палкой   | С мячом  | С гирями  | С султанчиками под музыку   | <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки            |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки в длину с места<br>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую   | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)<br>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу<br>5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастичекой скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком |   |

|                           |  |                                       |                 |                          |  |
|---------------------------|--|---------------------------------------|-----------------|--------------------------|--|
| <b>Подвижные игры</b>     | «Ловишка с мячом»                            | «Догони свою пару»                    | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята»      |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники»     | «Две ладошки»музыкальная |  |

## ФЕВРАЛЬ

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

## МАРТ

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

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

## АПРЕЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |                                     |  | <b>Интеграция образовательных областей</b>  |  |
|---|--|--|-------------------------------------|--|---|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя                                   | 3-я неделя                          | 4-я неделя                             |   |  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |  |  |                                     |  | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять</p> |  |
| <b>Вводная часть</b>  | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |  |                                     |  |   |  |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов  | С обручем                                    | С кольцом                           | С мешочками                            |   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с |   |  |

|                           |  |   |  |   |  |
|---------------------------|--|---|--|---|--|
|                           | передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура<br>3. Переброска мячей в шеренгах<br>4. Вис на гимнастической стенке | мешочком на голове<br>2. Пролезание в обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки через короткую скакалку | 2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание вдали набивного мяча<br>4. Прокатывание обручем друг другу | мешочком на голове, руки на пояссе через предметы<br>2. Переbrasывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку | речевую активность.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Догони свою пару»   | «Удочка»  | «Мышеловка»  | «Ловишка с ленточками   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Стоп»   | «Найди и промолчи»  | «Парашют»  | «Кто ушел»  |  |

МАЙ

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

|                           |                    |                     |                          |                              |  |
|---------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|--|
| <b>Подвижные игры</b>     | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы»               | «Эстафета парами»            | двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Найди и промолчи» | «Море волнуется»    | «Релаксация»<br>«В лесу» | «Тише едешь – дальше будешь» |  |