****

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

**1.1. Пояснительная записка.**

* цели и задачи программы
* принципы и подходы к формированию программы
* значимые возрастные характеристики.

**1.2. Интеграция образовательных областей.**

**1.3.** **Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы**

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

2.1.Описание образовательной деятельности.

2.2 Региональный компонент

2. 3Тематическое планирование на 2015 -2016 г

2.4 План работы инструктора по физической культуре на 2015-2016 год

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

* традиционные для дошкольной образовательной организации события, праздники, мероприятия;
* особенности организации предметно-пространственной развиваю-

щей образовательной среды;

* требования к материально-техническим условиям
* Перечень программ и технологий
* Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

* 1. **Пояснительная записка**

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

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе — непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

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

**Программа разработана в соответствии с основными нормативно - правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации"

(с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)

- Указом Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ и Департамента государственной политики в сфере общего образования от 13 января 2014 года № 08-10 «Об утверждении Плана действий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Постановлением Правительства Белгородской области от 30.12.2013 г. № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы»;

- Постановлением Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 г. № 431-пп «Об утверждении Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020 годы»;

- Инструктивно – методическим письмом департамента образования Белгородской области, областного государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования» об «Организации образовательного процесса в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях Белгородской области в 2014-2015 учебном году»;

- Уставом МДОУ «ЦРР- Детский сад № 4 п. Майский» Белгородского района Белгородской области».

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования направлена на:

-охрану и укрепление здоровья детей

-формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями

-создание условий для реализации двигательной активности

-воспитание потребности в здоровом образе жизни

Обеспечение физического и психического благополучия

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Воспитание и обучение производится на русском языке.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей второй младшей, средней, старшей, группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-май).

**Основными целями реализации программы являются:**

**Цель рабочей программы**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

**Задачи физического развития**

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

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

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

**Образовательные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Педагогу необходимо позаботиться о создании двигатель­ного режима, который предусматривает рациональное содер­жание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Необходимо варьировать приемы повышения эффек­тивности использования физкультурного оборудования. К таким приемам относятся:

\*создание эффекта новизны за счет смены переносного обо­рудования и внесения новых пособий;

\*сочетание разных мягких модулей с целью обучения ос­новным видам движений;

\*объединение разных пособий в определенные комплексы (построение полосы препятствий);

\*размещение дополнительных пособий (гладкие и ребрис­тые доски, мишени, ленты и т. д.) на крупном оборудовании (на гимнастической стенке, на мини-стадионе и т. д.); различное пространственное расположение пособий;

\*создание разных игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром и скакалкой и т. д.).

В средней группе для организованной и самостоятельной двигательной активности детей необходимо иметь физкуль­турный уголок, который включает короткие гимнастические палки, мячи, плоские обручи, резиновые кольца, комплект «Следы», мелкие предметы разных геометрических форм и т. д.

***Индивидуальные особенности обучающихся.***

Образовательный процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей.

В 2015-2016 учебном году МДОУ посещает 458 ребенка.

5 детей имеют подготовительную медицинскую группу здоровья.

***Подготовительная медицинская группа:*** в нее включены дети и подростки, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. Здесь используются те же виды занятий, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения упражнений. Занятия в подготовительной группе проводятся вместе с основной по учебной программе. Обе группы сдают основные нормативы, но детям из подготовительной группы осуществляются ограничения нагрузок постепенное освоение комплекса двигательных навыков и умений.

***Характеристика возрастных особенностей детей***

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

*Особенности физического  воспитания и развития детей 3-4 лет.*

        К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения , ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

*Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.*

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

*Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.*

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

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

*Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.*

        На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

**1.2 Интеграция образовательных областей**

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

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

        Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации . Формирование познавательных действий, становление сознания. Развитие воображения и творческой активности. Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.). О малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

        Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры . Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

        Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

**1.3** **Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения**

**программы**

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

**Общие показатели физического развития.**

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

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

**Планируемые результаты:**

**Вторая младшая группа:**

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

**Средняя группа:**

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

**Старшая группа:**

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

**Подготовительная группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании

***Примечание****: подробно сформулировано:*

*- в Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцевой (2014 г.)*

**II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1.Описание образовательной деятельности.**

**Физическое развитие направлено на:**

* приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и 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.).

**Основные цели и задачи, направления развития:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

* формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура:**

* сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
* обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
* развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

***Примечание****: содержание психолого-педагогической работы по представленным выше направлениям и возрастной адресности наиболее подробно сформулировано:*

*- в Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцевой (2014 г.)*

**Модель организации образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность** | | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с родителями** |
| Организованная  образовательная  деятельность | Образовательная деятельность  осуществляется в ходе  режимных моментов |
| **младший возраст** | | | |
| * физкультурные занятия * физкультминутки * гимнастика на воздухе * физкультурные досуги * игры разных уровней подвижности | * утренняя гимнастика * подвижные игры * гимнастика после дневного сна * беседы спортивной тематики * чтение и обсуждение познавательной литературы | * прогулки * самостоятельная двигательная деятельность в течение дня * настольно-печатные игры * рассматривание дидактических альбомов | * открытые занятия по физкультуре * участие родителей в спортивных праздниках |
| **средний возраст** | | | |
| * физкультурные занятия (комплексные, интегрированные, сюжетно-игровые) * физкультминутки * оздоровительный бег * спортивные праздники | * утренняя гимнастика * подвижные игры * гимнастика после дневного сна * беседы спортивной тематики * чтение и обсуждение познавательной литературы | * с/р игры * спортивные игры * самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | * тематические консультации * участие родителей в спортивных праздниках |
| **старший возраст** | | | |
| * физкультурные занятия * спортивные игры * спортивные праздники * тематические досуги | * изготовление спортивных и игровых атрибутов * утренняя гимнастика * подвижные игры * гимнастика после дневного сна * беседы спортивной тематики * Неделя здоровья * Мини - спартакиады | * игры и упражнения на свежем воздухе * система домашних упражнений * самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | * конкурсы нетрадиционного оборудования * детско-родительские проекты * совместные соревнования * составление генеалогического древа спортивных достижений |

**Организация занятий**

Основной организованной формой двигательной активно­сти является занятие по физической культуре, которое дол­жно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двига­тельные умения и навыки, удовлетворять естественную по­требность в движении. Для реализации этих задач особое зна­чение имеет характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению пси­хической напряженности детей, является музыка. Она по­вышает эмоциональный тонус, способствует развитию вни­мания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться пре­красным средством снятия возбуждения и усталости у ре­бенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная их цель — выявить отстава­ния в развитии моторики детей и наметить пути их устране­ния. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание тен­нисного мяча вдаль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

Занятия включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжима-vние и разжимание резинового кольца, перенос мелких пред­метов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движе­ния: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной дея­тельности многочисленных групп мышц, что важно для формирования умения владеть телом и поддер­живать нужную позу.

С детьми начинается разучивание техники основных ви­дов движений (ходьбы, бега, бросания, лазанья и удержива­ния равновесия). Обращается внимание на правильность выполнения каждого элемента в соответствии с образ­цом (педагог показывает отдельные элементы, разъясняет и оказывает помощь детям). К концу учебного года воспита­тель по физической культуре привлекает детей к оценке вы­полнения двигательных заданий — как своих, так и сверст­ников.

***Структура занятий***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

**Занятие тренировочного типа,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических 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, шесту, веревочной лестнице и др.

**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 инструктора 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.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

***Принципы организации занятий***

***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Методы*** *и* ***приемы обучения:***

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**2.2 Региональный компонент**

Формировать устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создавать эмоционально положительная основу для развития патриотических чувств. Через русские народные игры отразить образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Удовлетворить потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Через русские народные игры, праздники и забавы наилучшим образом способствовать организации культурного досуга детей и пропаганде здорового образа жизни

|  |
| --- |
| * Народные подвижные игры.   Беседы:   * «Полезные привычки» * День здоровья. * Альбом эстафета «Поделись опытом семейного отдыха» * Спортивные праздники, развлечения |

**При планировании работы по физическому развитию детей инструктор придерживается принципов тематического планирования работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема недели** |
| Сентябрь | «Мой детский сад, моя группа» (старшая, подготовительная группа «Скоро в школу») |
| «Мой дом, моя улица» |
| «Семья и семейные традиции» |
| Что я знаю о себе? (строение человека) |
| Октябрь | День пожилого человека . |
| «Осенние настроения». Осень |
| Уборка урожая. |
| Как животные готовятся к зиме |
| Перелетные птицы |
| Ноябрь | «Дружба», «День народного единства» (знакомство с эмоциями, людей в мимике, жестах.) |
| Транспорт, акция «Внимания дети» |
| Мой родной край. (Старшая, подготовительная История края.) |
| Моя мама лучше всех! («День матери») |
| Декабрь | Зимушка-зима. |
| Будь осторожен. |
| Животные и птицы зимнего русского леса |
| Мир комнатных растений. |
| К нам приходит новый год! |
| Январь | Рождественское чудо (неделя игр) |
| Сохрани свое здоровье сам |
| «Город мастеров» |
| Февраль | Ярмарка профессий |
| Мебель. Бытовые приборы |
| Моя Родина |
| Герои Белгородской области. Защитники Отечества |
| Март | Женский праздник |
| Весна в окно стучится |
| «Солнце, воздух и вода» |
| Подводный мир морей и океанов |
| Апрель | Неделя детской книги |
| Космические просторы |
| «Природа Белгородского края» |
| Мир насекомых |
| Братья наши меньшие (Дикие и домашние животные) |
| Май | «День Победы» |
| Одежда, обувь, головные уборы |
| «Цветы» (Старшая, подготовительная «Будущее нашего края») |
| Скоро лето (Старшая, подготовительная Права детей в России) |

***2.3Тематическое планирование на 2014-2015 год***

**Приложение №5 комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** 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.  Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей  ***Социально- коммуникативное развитие***  **:**развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками | | С кубиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием  2.Ползание на четвереньках между предметами  3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.  3.Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать  под шнур.  2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади  3. Упражнять в прокатывании мячей. | | 1Подлезание под шнур.  2. Ходьба по уменьшенной площади.  3.Катание мяча в ворота | |
| **Подвижные игры** | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя  во бору» | | «Воробушки и кот» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | Звуковое упр.  «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.  «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | | Самомассаж «Ладошки» | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое развитие :***  упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.  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.  ***Социально-коммуникативное развитие:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду.  ***Коммуникативное развитие:***  развивать диалогическую форму речи |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбаи бег колонной по одному | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С кубиками | | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль  2. Подлезать под шнур.  3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | | 1. Ползание по туннелю  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | | 1.Ползание под дугой на четвереньках  2. Прыжки через набивные мячи  3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подвижные игры** | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | | «Птички  и птенчики» | | «Мыши и кот», |
| **Малоподвижные игры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | | «Найдем птичку» | | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (младшая группа)**

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

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

**МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое развитие****:*  рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  ***Коммуникативное развитие :***обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  ***Познавательное развитие:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Художественно эстетическое развитие:***  разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.  ***Социально-коммуникативное развитие :***учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий  и игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке  с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке  с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | | «Совушка», «Огуречик» | | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвижные игры** | «Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование  с обычной ходьбой | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | | «Найди и промолчи» | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое развитие***  учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться  к взрослым при заболевании.  ***Социально - коммуникативное развитие:*** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  Формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр.  ***Познавательное развитие:*** учить  определять поло-  жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди- сзади, вверху- внизу |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С гантелями | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры  (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота  25см).  4. Прыжки на правой  и левой ноге до кубика (2м) | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | «Перелёт птиц» | | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвижные игры** | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному | | «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | | «Найди и промолчи» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (средняя группа)**

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

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

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

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

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

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

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

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

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

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

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

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

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

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

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

**ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

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

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

**МАРТ (старшая группа)**

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

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

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

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

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

**МАЙ (старшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социально – коммуникативное развитие:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр  ***Коммуникативное развитие:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | | «Парашют» | «Кто ушел» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

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

**Модель закаливания детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***фактор*** | ***мероприятия*** | ***место в режиме дня*** | ***периодичность*** | ***дозировка*** | ***3- 4 года*** | ***4-5 лет*** | ***5-6 лет*** | ***6-7 лет*** |
|  | умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + |
| **Воздух** | облегченная одежда | в течении  дня | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,  в течение года | от 3 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика  на воздухе | - | май- сентябрь | в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 15-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 5-10 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| на прогулке | июнь-август | - | + | + | + | + |
| оздоровительная гимнастика | после сна | ежедневно,  в течение года |  | + | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,  в течение года | 3-5 упражнений |  | + | + | + |
| **Рецепторы** | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,  в течение года | 3-5 мин | + | + | + | + |
| пальчиковая гимнастика | перед завтраком | ежедневно | 5-8 мин | + | + | + | + |

План работы

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2014- 2015 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями и социумом** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Сентябрь** | 1. Оформить карты диагностического обследования. 2. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики. | 1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2. Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы. | 1. Провести диагностику физического развития детей. 2. Организовать и провести музыкально-спортивный праздник «День знаний» с детьми старших и подготовительных к школе групп. 3. «Осенние забеги» с детьми средних, старших и подготовительных к школе групп. | 1. Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому развитию». |
| **Октябрь** | 1. Пополнить физкультурное оборудование в зале. 2. Пополнить фонотеку новыми аудиозаписями для утренней гимнастики. | 1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики.  2. Провести консультацию для молодых воспитателей «Вариативные формы проведения утренней гимнастики». | 1. Подготовить и провести спортивное развлечение «Здоровье и спорт рядом идут» для детей старших и подготовительных групп. 2. Провести спортивный досуг для детей средних групп   «Ребята, давайте жить дружно» | 1. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования. |
| **Ноябрь** | 1. Пополнить методическую литературу, продолжать разработать материал по логоритмическимупражнениям, дыхательной гимнастике. | 1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» | 1. Провести развлечение для детей старших и подготовительных групп «Забочусь о твоем здоровье» Сказки Доброго доктора.  2. Провести спортивный праздник для детей средних групп «Карнавал здоровья» | 1. Провести индивидуальные консультации на тему «Взаимодействие ДОУ и семьи по приобщению детей к здоровому образу жизни». |
| **Декабрь** | 1. Пополнить фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.  2. Приобрести литературу по теме «Физическое развитие в ДОУ». | 1. Выступление на педагогическом совете:   «От традиционных подходов физкультурно-оздоровительной работы к инновационному через использование здоровьесберегающих технологий». | 1. Провести спортивный праздник «Зимние забавы»  для всех возрастных групп.  2.Спортивный праздник совместно с родителями подготовительной к школе группы «Зов джунглей». | 1. Совместно с учителем логопедом подготовить атрибуты, материал, к развлечению «Зов джунглей».  2. Провести индивидуальные консультации «Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников». |
| **Январь** | 1. Обновить картотеку подвижных игр по всем возрастным группам.  2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий. | 1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.  2.Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики. | 1. Подготовить и провести спортивный праздник на улице «Нам морозы не страшны» для детей всех возрастных групп  2. Провести шашечный турнир между детьми старших и выпускных групп.  3. Спортивное развлечение «Дружим с витаминами» для детей младших групп | 1. Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Мы мороза не боимся».  2. Консультация «Как правильно выбирать лыжи для дошкольника». |
| **Февраль** | 1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества»  2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений | 1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества»  2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества». | 1. Провести совместное развлечение детей с родителями «День защитника Отечества»  2. Провести развлечение для детей средних групп «Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем»» | 1. Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества». |
| **Март** | 1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования   1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!» | 1. Провести музыкально-спортивное развлечение для старших и подготовительных групп «Масленица!».  2. Провести спортивный праздник для средних групп «Как зима с весной встретилась».  3. Спортивный досуг для детей младших групп «Мой веселый звонкий мяч». | 1.Консультация для родителей:  «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей». |
| **Апрель** | 1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха»  2. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «Волшебная страна детства». | 1. Совместно с музыкальным руководителем, педагогом-психологом и учителем логопедом подготовить совместное развлечение детей с родителями «Волшебная страна детства».  2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха». | 1. Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» для детей средних, старших и подготовительных групп.  2. Музыкально-спортивное развлечение «Волшебная страна детства» с детьми подготовительных к школе групп.   1. Спортивный праздник для детей всех возрастных групп «Ловкие, смелые, сильные, умелые» | 1. Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Волшебная страна детства». |
| **Май** | 1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период  2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики | 1. Познакомить  воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. | 1. Провести диагностику физического развития детей  2. Провести развлечение для старших и подготовительных групп «От скуки спасает мяч».  3. Провести спортивный досуг для средних групп «День бегуна». | 1. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года  2. Организовать фотовыставку о проведении развлечения «От скуки спасает мяч» |
|  |  |  |  |  |
| **Ежемесячно** | 1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей  2. Составлять перспективно-календарный план  3. Вести карту индивидуальной работы с детьми | 1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений  2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого  3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми. | 1. Проводить физкультурные занятия, индивидуальную работу с детьми  2. Проводить спортивные праздники, развлечения | 1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов. |

**III организационныйраздел**

**Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Мероприятие** | **младшая** | **средняя** | **Старшая**  **Подготовительная** |
| **1** | **Октябрь** | Досуг «Осень в гости к нам пришла» | Обогащение знаний о временах года через двигательную активность | | |
| Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение. | Развивать физические  качества. Доставлять детям чувство радости. | Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться. |
| **2** | **Ноябрь** | Развлечение «Мы едем, едем, едем» | - Закрепить у детей первоначальные представления о правилах дорожного движения. | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе | Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение. | Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение. |
| **3** | **Декабрь** | Развлечение "Встреча зимы!" | Выявить знания у детей как звери готовятся к зиме | | |
| Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости. | Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости. | Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности. |
| **4** | **Январь** | Досуг «Зимние забавы» | Выявить знания у детей о зимних играх. | | |
| Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта. | Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта. | Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта. |
| **5** | **Февраль** | Досуг «Все профессии важны» | Расширять объем знаний детей о профессии | | |
| Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие. | Развивать физические качества, развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие. | Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта. |
| **6** | **Март** | Развлечение "Весна в гости к нам пришла" | Расширять знания о признаках весны. | | |
| Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества. | Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества. | Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ.. Развивать ловкость, выносливость. |
| **7** | **Апрель** | Досуг «Космос» | Расширить представления детей о Дне космонавтики | | |
| Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества. | Упражнять детей в ходьбе и беге.совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе | Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества. |

**Особенности организации предметно-пространственной среды**

**для физического развития**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

***Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.***

\*Уголок для двигательной активности ребенка;

\*Информационная папка;

\*Уголок нетрадиционного физического оборудования;

\*Физкультурный зал;

\*Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

***Технические средства обучения***

\*Магнитофон;

\*CD и аудио материал.

\*Фортепиано

***Наглядно – образный материал***

\*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

**Перечень спортивного оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Размеры (мм)** | **Кол-во** |
| 1 | Обруч большой | Диаметр – 1000 | 10 |
| 2 | Обруч малый | Диаметр - 550 – 600 | 27 |
| 3 | Скакалка короткая | Длина - 250 | 30 |
| 4 | Стойки переносные (для прыжков в высоту) | Высота – 1700 | 1 комплект |
| 5 | Мячи для мини - баскетбола | Диаметр – 150 | 15 |
| 6 | Мячи баскетбольные | Диаметр – 300 | 10 |
| 7 | Мячи большие | Диаметр - 250-300 | 5 |
| 8 | Мячи средние | Диаметр - 180-200 | 3 |
| 9 | Мячиутяжелённые | Масса - 0,5 кг | 6 |
| 10 | Мячи тенистые |  | 9 |
| 11 | Мяч-попрыгун | Диаметр – 550 | 8 |
| 12 | Дуга большая | Высота – 680  Ширина- 830 | 2 |
| 13 | Дуга средняя | Высота – 600  Ширина – 680 | 2 |
| 14 | Дуга малая | Высота - 530  Ширина – 530 | 2 |
| 15 | Кегли (набор) |  | 2 |
| 16 | Кольцеброс (набор) |  | 2 |
| 17 | Лестница верёвочная | Длина – 2000  Ширина - 400  Диаметр перекладины - 30 | 1 |
| 18 | Мяч – массажёр |  | 30 |
| 19 | Мат большой | Длина – 2000  Ширина - 1000  Высота – 70 | 2 |
| 20 | Палка гимнастическая короткая | Длины – 750 | 19 |
| 21 | Палка гимнастическая длинная | Длина – 1200 | 4 |
| 22 | Скамейка | Длина – 3000  Ширина - 240  Высота – 300 | 4 |
| 23 | Стенка гимнастическая деревянная | Высота – 2400  Ширина пролёта - 900  Диаметр рейки - 30  Расстояние между рейками – 220 | 4 |
| 24 | Конусы для разметки |  | 8 |
| 25 | Игра городки |  | 2 |
| 26 | Бадминтон |  | 2 |
| 27 | Сетка волейбольная |  | 1 |
| 28 | Самокат |  | 2 |
| 29 | Клюшки |  | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Баскетбольный мяч (3) | 10 шт. |
| 2 | Городки | 2 комплекта |
| 3 | Клюшки | 6 шт. |
| 4 | Бадминтон | 2 комплекта |

**Перечень нестандартного оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1 | Ленты | 50 |
| 2 | Флажки | 37 |
| 3 | Мешочек с грузом 200-250г | 38 |
| 4 | Мешки для прыжков | 2 |
| 5 | Ориентиры (цветы) | 30 |
| 6 | Геометрические фигуры | 47 |
| 7 | Плоские круги (разных цветов) | 27 |
| 8 | Мишени | 2 |
| 9 | Городки | 18 |
| 10 | Деревья | 2 |
| 11 | Лошадка | 2 |
| 12 | Стойки для перешагивания, перепрыгивания | 4 |
| 13 | Косичка | 25 |
| 14 | Шнур короткий | 25 |
| 15 | Купол дружбы | 1 |
| 16 | Большие кубики | 2 |
| 17 | Мелкие пособия |  |

**Оборудование, расположенное на игровых площадках территории МДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование  оборудования | Из какого материала изготовлен | Кол-во  (шт) |
| 1. | Песочница | деревянная | 6 |
| 2. | Пенек | деревянный | 4 |
| 3. | Стол | Ножки металлические, столешница деревянная | 3 |
| 4. | Лестница гимнастическая | Металлическая (высота 1,8-2 м) | 3 |
| 5 | Лошадки | Металлические | 3 |
| 6. | Стойка с баскетбольной корзиной | Металлическая (высота 1,5м) | 3 |
| 7. | Стойки для крепления волейбольной сетки | Металлические (высота 1,5 м) | 2 |
| 8. | Мишень для метания в цель | Металлическая (высота 1,2 м) | 3 |
| 9. | Карусели | Металлические | 3 |
| 10. | Гусеница | Металлическая | 1 |
| 11. | Качели - качалка | Металлическая | 1 |
| 12. | «горка» | пластиковая | 3 |
| 13. | Стойка для подвесных качелей | Металлическая (высота 2 м) | 3 |
| 14. | Кольца | Металлические | 3 |
| 15. | «кораблик» | Металлический | 2 |
| 16. | Скамейка | деревянная | 3 |
| 17. | Мишени | Металлические | 3 |
| 18. | Турник | Металлический | 4 |

**Перечень программ и технологий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа** | Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцевой (2014 г.)  -Парциальная программа дошкольного образования «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!» под редакцией Волошиной Л.Н. |
| **Технологии и пособия** | - Бочаров Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: Аркти,2002.  - Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов и родителей. Ярославль: Гринго, 1999.  - Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2004.- 144с.  - Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Творческий центр Сфера, 2001.  - Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.  - Коррекция нарушений осанки у школьников! Научный редактор Г.А. Халемский. СП6. ,2001. -64с.  - И.Ю.Левченко, О.Г.Приходько Технологии обучения и воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. М.-2001 - Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365веселых игр для дошкольников (2-е изд).-Ростов н/Д: Феникс,2005.-224с.  - Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.  - Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и средний возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений.- М.: Издательство Аркти, 2000.  - Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений. - М.: Издательство Аркти, 200 1.-72с. - Мастюкова Е.М. физическое воспитание детей с ЦП – М.: Просвещение,1991.-159с.  - МаханеваМ.д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников образовательных учреждений- М.: Издательство Аркти, 2000.- 107с.  - Овчинникова ТС, Потапчук ЛА. двигательныйигротренинг для дошкольников.- СП6.:Речь, 2002. - Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,200 1.-112с. - Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей *5-7* лет:  Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с. - Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с. |