

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 171 «Черничка»

Новосибирск, Первомайский район, ул. Пихтовая, дом 2Б,  
тел/факс 337-10-30, e-mail: ds\_171@mail.ru  
сайт: ds171nsk.edusite.ru

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического совета

№ 10 от 29 августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий

Исакова Н.В.

Приказ № 148

Дата утверждения: 29 августа 2018 г.



## Рабочая программа

### по физическому развитию дошкольников

Составитель:  
Кононцева Анастасия Владимировна  
Инструктор по физической культуре

Новосибирск – 2018

## Содержание:

I. Пояснительная записка.

1.1. Цель.

1.2. Основные задачи.

1.3. Двигательная активность детей

1.4. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

II. Содержание психолога педагогической работы:

2.1. Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.*

2.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.*

2.3. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.*

III. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

IV. Литература.

## **I. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

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

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

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением

педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

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

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования. Физкультурные занятия эффективны только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, направлены на реализацию склонностей, потребностей и учитывают индивидуальные различия. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности детей.

Основой для выявления уровня физического развития дошкольников, является педагогическая диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В соответствии с этим физкультурные занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Все занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Данная рабочая программа (РП) составлена для работы с детьми от 2 до 7 лет по физическому воспитанию.

Основанием для разработки РП является основная образовательная программа дошкольного образования, разработанная педагогическим коллективом МКДОУ № 171.М.А. Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной 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

**1.1. Цель** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствованы предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

**1.2. Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, спортивно-оздоровительный кружок «Мы здорове ребята». Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры

закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.). В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Соблюдаются все характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

#### **Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте- развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

#### **Средняя группа.**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Старшая группа.**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

### **Подготовительная к школе группа.**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки.
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме.
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Занятия-тренировки в основных видах движений.
- Ритмическая гимнастика.
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

- Сюжетно-игровые занятия.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май - заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая- 15 мин

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.



### 1.3. Двигательная активность детей

	Содержание	Группы			2-я младшая	Средняя	Старшая	Подг.
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	.	.	.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.	3 мин	3 мин	.	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	10 мин.	10 мин.	.	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Физкультминутки	1 мин. x 2 р.	1 мин. x 2 р.	.	1-2 мин. x2р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.	2-3 мин. x 3р.
5	Гимнастика пробуждение	3-5 мин.	3-5 мин.	.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	3-5 мин.	3-5 мин.	.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	4-6 мин.	4-6 мин.	.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры	-	-	.	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед .)	-	-	.	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	2-3 мин.	.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2-3 мин. x 2р.	2-3 мин. x 2р.	.	3-5 мин. x2р.	5-8 мин. x2р.	8-10 мин. x2р.	10 мин. x2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение ходьба на лыжах)	-	-	.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
13	Игры-забавы	3-5 мин.	3-5 мин.	.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	5 мин.	5 мин.	.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20 мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения	5 мин.	5 мин.	.	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.

16	Элементы спортивных игр	-	-	-	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
19	Двигательная деятельность в течение дня	1 ч.30 мин.	1 ч.30 мин.	2 ч .00 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 20 мин.	5 ч. 15 мин.
20	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	-	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	
21	Спортивный праздник(1 раз в квартал)	-	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.	
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году					
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения					

#### **1.4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

##### ***Тематические блоки:***

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
  2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
  3. Коррекционная работа:
    - Занятия коррекции по нарушению осанки
    - Профилактика плоскостопия
    - Дыхательная гимнастика
    - Самомассаж
    - Релаксационные упражнения
- Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

##### ***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, 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 10 м, 30 м, 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.

**Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социализация»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыка»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.

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

Развивающая предметно-пространственная среда в МКДОУ № 171 "Черничка" обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями

каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница
2. Канат для лазанья
3. Канат для перетягивания
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Мячи (набивные, резиновый, теннисный (утяжеленный), маленькие (теннисные и пластмассовые), средние и большие (резиновые))
6. Гимнастический мат
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Кольцеброс/кольца
10. Теннисная ракетка
11. Кегли
12. Обруч пластиковый детский (большой и средний)
13. Конус для эстафет
14. Дуга для подлезания
15. Кубики пластмассовые
16. Цветные ленточки
17. Ребристая дорожка
18. Лыжи детские (пластмассовые)
19. Батут
20. Велотренажер детский
21. Беговая дорожка детская
22. Тактильная дорожка
23. «Кочки»
24. Игра «Дартс»
25. Лошадки
26. Погремушки
27. Диск «Здоровья»
28. Спортивная перекладина
29. Туннель для пролезания
30. Гантели
31. Барьер для прыжков с разбега
32. Эстафетная палочка

Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада.

#### ***Технические средства оборудования***

- \*Магнитофон;
- \*CD и аудио материал.
- \*Фортепиано

#### ***Наглядно – образный материал***

- \*Уголок для двигательной активности ребенка в группе;
- \*Информационная папка;
- \*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».**

## **2.1. Средняя группа (4 – 5 лет).**

**Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».** "Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»<sup>1</sup>.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна,

гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Образовательная область «Физическая культура».**

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

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).



Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.***

**Основные движения:**

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

через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх,

плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

**Спортивные упражнения:**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Подвижные игры:**

**Сбегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушек - «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано»,

«Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

## 2.2. Старшая группа (5 – 6 лет).

### Образовательная область «Физическое развитие»:

"Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» \*.

- **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.** Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.***

#### **Основные движения**

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

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере ползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько

предметов подряд, Пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, Пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной

сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,



«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

#### **Образовательная область «Физическое развитие».**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы,

полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

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

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Образовательная область «Физическое развитие».**

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

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании**

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

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

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

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

- ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с

изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

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

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

#### **Спортивные упражнения:**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Спортивные игры:**

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

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

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

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

**Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

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

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют:

- овладение основными движениями и физическими качествами;
- умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированной и развития следующих основных движений и физических качеств:

- Челночный бег 10 м;
- Прыжок в длину с места;
- Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
- Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);

**Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.**

1. Челночный бег Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенка предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики».

Отмечается время в секундах.

**Качественные ориентиры техники бега.**

**Средний дошкольный возраст**

- Небольшой наклон туловища; голова прямо.
- Руки полусогнуты в локтях.
- Выраженный вынос бедра маховой ноги.
- Наличие полета.
- Ритмичность бега.
- Соблюдение направления без ориентиров.

**Старший дошкольный возраст**

- Небольшой наклон туловища; голова прямо.
- Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
- Ярко выраженная фаза полета.
- Быстрый вынос бедра маховой ноги.
- Ритмичность, прямолинейность.

## Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)

Пол	4	5	6	7
М	14,5	12,7	11,5	10,5
Д	14,0	13,0	12,1	11,0

### 2. Прыжок в длину с места.

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты. Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

#### Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.

#### Средний дошкольный возраст

- И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсев с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
- Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
- При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
- Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

#### Старший дошкольный возраст

- И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
- Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
- При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
- Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

#### Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	47,0—67,0	53,5—76,6	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
		51,1—73,9	66,0—94,0	77,6— 99,6	86,0—123,0



Д	38,2—64,0				
---	-----------	--	--	--	--

### 3. Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

#### Качественные ориентиры техники метания.

##### Средний дошкольный возраст

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.
4. Сохранение равновесия.

##### Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

#### Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	1,8—3,6	2,5—4,1	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Д	1,5—2,3	2,4—3,4	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

#### Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	2,0—3,0	2,0—3,4	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Д	1,3—1,9	1,8—2,8	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

#### **4. Гибкость**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

**4 балла.** Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

**3 балла.** 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

**2 балла.** 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

**1 балл.** Все показатели ниже нормы.

#### **Второй блок физической подготовленности**

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

#### **Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах**

**4 балла.** Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

**3 балла.** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью воспитателя.

**2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 проц. действий, но со значительной помощью взрослого.

**1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

#### **Старший дошкольный возраст**

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

- мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;
- скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную

физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

### **Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.**

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст..гр),— 20 раз (подг гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
4. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

**4 балла.** Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**3 балла.** Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

**2 балла.** Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

**1 балл.** Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны. В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

**Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.**

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

**4 балла.** Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

**3 балла.** Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

**2 балла.** Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

**1 балл.** Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит  $(3+2)=2,5$  балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

**От 3,5 до 4 баллов** — оптимальный уровень физической подготовленности

(как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

**От 2,4 до 3,4 балла** — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,3 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

**Менее 1,2 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Главное условие для объективной оценки действия ребенка — знание самим педагогом общественно-выработанного способа действия с орудием труда, инструментом, материалом. Это та «мерка», на которую он будет ориентироваться при оценке действия ребенка. Поэтому каждый трудовой процесс должен быть проанализирован с точки зрения рациональности всех действий, которые требуются для успешного его выполнения. Мы приводим в таблицах рациональные действия лишь с самыми распространенными орудиями труда.

### Литература:

- Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозаика – Синтез, 2009.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.

- Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
- Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
- Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
- Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2011.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

#### 1 и 2 Диагностика детей МКДОУ № 1171 "Черничка"

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей <u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после
	1-я неделя 4,5	2-я неделя 7,8	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей.				
<b>ОРУ</b>	С флажками	С мячом	диагности	диагности	

			ка	ка	физических упражнений и игр.
<b>Основные виды движений</b>	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			<b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях,
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	смене направления движения
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО**

**ОКТАБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 10,11	2-я неделя 11,12	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом</p>
<b>ОРУ</b>	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота –</p>	<p>1. Прыжки через брусок</p> <p>2. Метание мешочков на дальность.</p> <p>3. Прыжки через шнур</p> <p>4. Метание мешочков в цель.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух</p>	<p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу</p> <p>3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>4. Прокатывание мяча между 4-5 предметам</p>	



	15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками и на месте на двух ногах		ногах до косички, перепрыгну в через неё.	и.	пров.зан
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Перебрось поймай»	«Кот мышь»	и «Автомобили»	
<b>III часть</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мышь», чередование с обычной ходьбой	«Чудо- остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба колонне по одному	в «Автомобили» поехали в гараж	

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

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

Темы Этапы занятия	неделя 19,20	22,23	25,26	28,29	<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	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. 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	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх – вниз
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«КОТ И МЫШИ»	«Салки»	Самолёты	

<b>III часть</b>	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает не летает»	
------------------	-----------------------	---------------------	--	--------------------	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 1,2	4-я неделя 4,5	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов в	С малым мячом	С платочками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивным и мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатыв	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивным и мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатыв	

	ание мячей между предмета ми. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	мячей	4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предмета ми.	ание мячей между предмета ми. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	
<b>Подвижные игры</b>	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	
<b>III часть</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает не летает»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 16,17,	4-я неделя 19,20	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками	<b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Музыка:</u></b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	1.Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу . 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1.Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке 5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	
<b>III часть</b>	Ходьба по ребристой доске	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

	(босиком)				
--	-----------	--	--	--	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 22,23	2-я неделя 25,26	3-я неделя 31,32	4-я неделя 34,35	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				<u><b>Здоровье:</b></u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
<b>ОРУ</b>	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки	1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге.	1. Перебрасывание мячей друг другу по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке боком приставным	<u><b>Труд:</b></u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. <u><b>Социализация:</b></u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u><b>Познание:</b></u> учить определять поло-

	на двух ногах между кубиками, поставленн ыми в ряд.			м шагом, руки на поясе. 5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди- сзади, вверху-внизу
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»	
<b>III часть</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижение м вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				<b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b>Коммуникация:</b> поощрять
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между предметам и, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске.	

	ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5. Прокатывание мяча друг другу	на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастической стенке с передвижением по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»	
<b>III часть</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	13,14	16,17	19,20	22,23	<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в				дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.



	пары; врассыпную между предметами, не задевая их				<b><u>Безопасность:</u></b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.	
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	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. Прыжки в длину с места.		<b><u>Музыка:</u></b> вводит элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <b><u>Чтение:</u></b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»		
<b>III часть</b>	«Угадай кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (средняя группа)

1 неделя диагностика детей МКДОУ № 171 " Черничка"

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

Этапы занятия			25,26	28,29	<u>Здоровье:</u> учить технике
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				звучающего дыхания во время
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком	выполнения ходьбы.
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической скамье боком. 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу зажав мяч между коленками 3. Прыжки друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	<u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке различными способами. <u>Социализация</u> : формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <u>Коммуникация</u>
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	и «Котята и щенята»	<u>я:</u> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
III часть	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

1 и 2 Диагностика детей МКДОУ № 1171 "Черничка"

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

Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя	4-я неделя	областей
					<b><u>Здоровье:</u></b> 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 <b><u>Социализация:</u></b> Поб уждать детей к самооценке и оценке действий <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня <b><u>Труд:</u></b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр <b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	диагностика	диагностика	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча			

		друг другу.			пространстве
<b>П. игры</b>	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>	7,8	10,11	13,14	16,17	<u>Здоровье:</u> ; проводить комплекс
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				закаливающих процедур (ножные ванны);
<b>ОРУ</b>	С большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов	расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу.	<u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение,

	прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	кубики. 4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке.	ногах через скамью		дружелюбие). <b><u>Коммуникация</u></b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнаст., зависимость здоровья от правильного питания <b><u>Труд:</u></b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b><u>Познание:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b><u>Музыка:</u></b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры
<b>II. игры</b>	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (старшая группа)

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

Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	областей
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	С кубиками	Парами с палкой	<b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
<b>Основные виды движений</b>	1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком с мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо. 4. Прокрутка обруча на талии	1. Прыжки через скакалку до кеглей 2. Спрыгивание со скамеек из положения присев.	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 гимнастической 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 гимнастической стенке	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью
<b>Игры</b>	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				<p><u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><u><b>Социализация:</b></u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><u><b>Коммуникация:</b></u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u><b>Безопасность</b></u></p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	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	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	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3. Пропастьвание под скамью 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.	

		переходом на другой пролет			<b>в:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.
<b>П. игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Летает не летает»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	«Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 19,20	3-я неделя 22,23	4-я неделя 25,26	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С большим мячом	С лентой	С обручем	
<b>Основные виды движения</b>	1. Ходьба друг за другом с куб.на	1. Перебрасывание мяча друг другу.	1. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перепрыги	



<b>ний</b>	голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу 5.Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками.	2.Ходьба с перешагиванием через мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	стенке с переходом на другой пролет. 2.Ходьба по скамье 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4.Ходьба боком по гимн.стенке 5.Прыжки на одной и двух ногах	вание через бруски. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через бруски боком. 6.Забрасывание мяча в корзину	словарь. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>II. игры</b>	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	28,29	31,32	34,35	1,2	<b>Здоровье:</b> рассказывать
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег				о пользе закаливания, приучать

	бокoм(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	С палкой	Без предметов на скамье	Без предметов	С малым мячом	<b><u>Социализа ция:</u></b>
<b>Основн ые виды движен ий</b>	1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки.	1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Поозание по гимнаст.скамье 6.Ходьба на носках между кеглями	1. Влезание на гимна.стенку 2.Ходьба по гимна.скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Влезание на гимна.стенку 5.Ходьба по гимна.скамье 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами 7.Подбрасывание и ловля мяча	1.Ходьба по канату бокoм приставн.шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату бокoм приставн.шагом. с мешочком на голове 5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола	побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр <b><u>Коммуникац ия:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b><u>Безопасност ь:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время
<b>П. игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»	проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-

					вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
--	--	--	--	--	---

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 4,5	2-я неделя 7,8	3-я неделя 10,11	4-я неделя 13,14	
<b>Вводная часть</b>	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				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Без предмета	Без предмета	
<b>Основные виды движений</b>	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	1. Ползание по скамье по медвежь и 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье	1. Ходьба по ограниченной поверхности и боком, хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3 Ходьба по ограниченной	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель	<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять

	4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	по медвежь и 5. Ходьба по скамье боком 6.Прыжк и из обруча в обруч	поверхност и боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.		речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывани я мяча друг другу разными способами.
<b>II. игры</b>	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

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

<b>Содержание деятельности</b>	<b>организованной образовательной</b>				<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 16,17</b>	<b>2-я неделя 19,20</b>	<b>3-я неделя 22,23</b>	<b>4-я неделя 25,26</b>	<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания,
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося				

	прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				приучать детей к
<b>ОРУ</b>	С лентой	С мячом	С кубиками	С обручем	обтиранию прохладной водой.
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3. Броски мяча в корзину 4. Перепрыгивание через мячи	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	<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>II. Игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b>Познание:</b> учиться двигаться в

					<p>заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
--	--	--	--	--	--

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (старшая группа)

1 и 2 Диагностика детей МКДОУ № 1171 "Черничка"

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя 28,29	4-я неделя 31,32	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
<b>ОРУ</b>	диагностика	диагностика	Без предметов	Со скакалками	
<b>Основные виды движений</b>			<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват</p>	<p><b>Социализация:</b> _____создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникаци</b></p>

			спиной к ней	с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	<b>я:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами.
<b>II. игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 и 2 Диагностика детей МКДОУ № 1171 "Черничка"**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 1,2</b>	<b>2-я неделя 4,5</b>	<b>3-я неделя диагностика</b>	<b>4-я неделя диагностика</b>	<b><u>Здоровье:</u></b> формировать

<b>я</b>					гигиенические
<b>Вводная часть</b>	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.				навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться;
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С флажками			<b><u>Социализация:</u></b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1. Прыжки с поворотом «кругом» , доставание до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом» , доставание до предмета. 5. Прыжки на двух ногах между предметами .			<b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
<b>II. игры</b>	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	<b><u>Труд:</u></b> убирать инвентарь при проведении физ.упр
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				<b><u>Познание:</u></b>



		формировать навык ориентировки в пространстве
--	--	---

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <u><b>Социализация</b></u> : создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <u><b>Коммуникация</b></u> <b>я</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой гимнастич.	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1.Подбрасывание одной и ловля другой. 2.Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3.Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст.скамейке на ладонях и коленях.	1. Ползание по гимнастичес кой скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазанье в обруч правым и левым боком. 5.Ходьба боком через	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Ведение мяча между кеглями 4.Ходьба по скамейке боком 5.Ходьба	1.Прыжки вверх на мат. 2.Отбивание мяча одной рукой. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4.Прыжки с высоты 40см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в	

		набивные мячи 6.Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге.	с мешочком на голове	кольцо. 6.Лазанье в обруч.	гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b><u>Труд:</u></b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря
<b>II. игры</b>	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	<b><u>Познание:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b><u>Музыка:</u></b> проводить игры и упражнения под музыку
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

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

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 19,20</b>	<b>2-я неделя 22,23</b>	<b>3-я неделя 25,26</b>	<b>4-я неделя 28,29</b>	
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на				<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b><u>Социализация:</u></b> побуждать детей к

	сигнал				самооценке и
<b>ОРУ</b>	Без предметов на скамье	С мячом	Без предметов	С косичкой	оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки прямо, зажав мяч.</p> <p>2. Прокатывание мяча под дугу.</p> <p>3. Прыжки между кеглями, зажав мяч.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Ходьба по скамье.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>2. Прыжки на одной ноге между предметами.</p> <p>3. Ходьба по скамье хлопками</p> <p>4. «Проползи и не урони»</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>6. Ходьба по скамье с предметом на голове.</p>	<p>1. Прыжки из глубокого приседа</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.</p>	<p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Игры</b>	«Удочка»	«Удочка»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»	

<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	
------------------	----------------------------	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я недел я 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				<u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	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 гимнастич	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5. Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнаст. стенке в сторону 3. Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом боков 5. Лазанье по стенке	<u><b>Социализация:</b></u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <u><b>Коммуникация:</b></u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u><b>Безопасность:</b></u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на

	еской стенке				повышенной опоре.
<b>П. игры</b>	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробьи - вороны»	«Хитрая лиса»	<b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23	<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичкой	<b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимнастической скамье 3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 4. Ходьба по гимнастической скамье за	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подтапки вая головой	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба	1. Ходьба по двум скамьям. 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Прыжок через скакалку 4. Ползание на	<b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

	головой 5. Ходьба по кругу с палкой	набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6. Катание мяча в ворота сидя на полу	по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу 5. Лазанье под шнур 6. Ходьба боком по рейке скамьи	четверен ьках между предмета ми 5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой 6. Прыжок на мат со скамьи	<b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>II. игры</b>	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 25,26</b>	<b>2-я неделя 28,29</b>	<b>3-я неделя 31,32</b>	<b>4-я неделя 34,35</b>	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом	<b><u>Социализация:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
<b>Основные виды</b>	1. Ходьба по скамейке с	1. Подскоки попеременно	1. Лазанье на гимнастич.	1. Ползание между	<b><u>Коммуникация:</u></b>

<b>движений</b>	перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5. Прыжок вперед между предметами	нно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу 4. Прыжок и на двух ногах между предмета ми 5. Ползание между предмета ми на коленях и ладонях 6. Переброс мяча в парах	стенку, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям 3. Метание мешочков в вертикаль 4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 5. Ходьба по скамье через кубики 6. Метание мешочков в горизонталь	предмета ми на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками и прыжками из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнастич. скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись»	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Игры</b>	«Жмурки»	«Охотник и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

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

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя 1,2</b>	<b>2-я неделя 4,5</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя 10,11</b>	
					<b><u>Здоровье:</u></b>

<b>Этапы занятия</b>			<b>7,8</b>		рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности и боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	<b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
<b>III</b>	Ходьба в колонне по одному				



часть		
-------	--	--

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	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. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в 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	<b>Социализация:</b> _____ создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного

	ногах через скакалку			скакалку	поведения во время
<b>П. игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				<p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (подготовительная группа)

1 и 2 Диагностика детей МКДОУ № 1171 "Черничка"

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	диагностика	диагностика	неделя 25,26	28,29	<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких				закаливания, приучать детей к обтиранию

	четверенках спиной вперед				прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	<b><u>Социализация:</u></b>
<b>Основные виды движений</b>	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	<b><u>Социализация:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>II. Игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				<b><u>Познание:</u></b> учиться двигаться в заданном направлении по сигналу:

		вперёд – назад, вверх- вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно- ролевых и подвижных игр
--	--	---