

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Щебетовский детский сад «Семицветик» г. Феодосии Республики Крым»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБДОУ «Щебетовский детский сад
«Семицветик»
Протокол № 1 от 17.08 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Щебетовский
детский сад «Семицветик»
И.В. Умерова
Приказ № 101 от 17.08 2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
на 2022-2023 учебный год

Составила
инструктор по физической культуре:

пгт Щебетовка

2022

Содержание

I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1	Цель и задачи образовательной программы	4
1.1.2	Отличительные особенности программы.	6
1.1.3	Принципы реализации программы.	6
1.2	Планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1	Целевые ориентиры	7
1.2.2	Система оценки результатов освоения программы	9
1.3	Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями	10
1.4	Структура НООД	11
1.5	Формы проведения физкультурной НООД:	12
1.6	Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»	12
1.7	Форма проведения утренней гимнастики	13
II	Содержательный раздел	14
2.1.	Физкультурно - оздоровительная работа.	14
2.2	Возрастные особенности психофизического развития детей.	16
2.3	Содержание психолого – педагогической работы.	17
2.4	Методы, формы и способы реализации Программы.	37
III	Организационный раздел	38
3.1	Расписание утренней гимнастики, НООД по физической культуре на 2021 - 2022 учебный год.	38
3.2	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	40
3.3	Особенности организации предметно – пространственной среды	46
3.4	Материально – техническое обеспечение Программ	47
3.5	Взаимодействие с родителями	51
3.6	Взаимодействие с воспитателями	52
3.7	Литература	54
Приложение 1	Тематическое, перспективное планирование НООД по физической культуре по всем возрастным группам.	56
Приложение 2	Комплексы утренней гимнастики	119

I. Целевой раздел

I.1 Пояснительная записка

Утверждение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384), вступил в силу с 1 января 2014 г.) является следствием принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), в котором за дошкольным образованием впервые закрепляется статус уровня общего образования в системе непрерывного образования Российской Федерации (Пункт 4 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). В новом законодательстве Российской Федерации об образовании образование декларируется как общественно значимое благо, осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства (Часть первая статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), рассматривается как важнейшая социальная деятельность общества и как ресурс его развития.

Стандарт дошкольного образования принимается в России впервые. Он является наукоёмким и отражает современные достижения отечественной и мировой психологической и педагогической науки и практики. Стандарт позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как психологически особого периода развития ребёнка, а с другой — обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Цель ФГОС ДО — выразить запросы, предъявляемые к образованию государством, обществом и семьей в интересах растущей и развивающейся личности.

В самом общем виде они выглядят так:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования; обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения (Пункт 1.5 ФГОС дошкольного образования);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение вариативности содержания программ дошкольного образования (Пункт 1 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Основной образовательной программы МБДОУ «Щебетовский детский сад «Семицветик»;
- Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Москва МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021 год.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г.

№ 1155.

- СанПин 2.4.1.3049-13.

- Устава МБДОУ «Щебетовский детский сад «Семицветик».

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

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

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Воспитание и обучение производится на русском языке.

В данной рабочей программе представлена модель НООД, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной групп.

I.1.1 Цели, задачи и принципы реализации Программы.

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

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги, дни здоровья.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, 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 музыкальный, спортивный залы для проведения НООД. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность НООД, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

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

I.1.2 Принципы реализации Программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эль - Конин и др.).

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 МБДОУ 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, наметит 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.

I.1.3 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

I.1.4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.

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

- Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- Познавательное развитие:

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

- Речевое развитие

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

- Художественно-эстетическое развитие:

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

I.2 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.

I.2.1 Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО рассматриваются как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

- У ребенка сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Сформирована техника основных движений с лёгкостью, естественностью, точностью, выразительности их выполнения.
- Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
- Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Развита координация движений и ориентировка в пространстве, статическое и динамическое равновесие, ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.
- Сформирован интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- У ребенка развит интерес к спортивным играм и упражнениям, придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Проявляет ответственность за начатое дело.

I.2.2 Система оценки результатов освоения программы.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

1.3 Структура НООД

В каждой группе проводится физкультурная НООД, которая имеет свои временные рамки.

Продолжительность НООД:

Вторая младшая группа- 15 минут.

Средняя группа – 20 минут.

Старшая группа – 25 минут.

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждая НООД состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

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.

Из них **вводная часть**:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

1.4 Формы проведения физкультурной НООД:

1. НООД по традиционной схеме.
2. Игровая НООД (состоящие из подвижных игр).
3. НООД - тренировки в основных видах движений.
4. НООД - соревнования.
5. Сюжетная НООД.
6. Интегрированная НООД.

I.5 Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное 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.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: вводная, заключительная. Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных НОУД еженедельно в первой половине дня.

I.6 Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

Группа	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Продолжительность	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.

III. Содержательный раздел программы

В этом разделе даны возрастные особенности развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы.

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

III.1 Физкультурно - оздоровительная работа.

НОУД с детьми организовывается и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года проводится на спортивной площадке.

В дошкольном учреждении проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Постоянно обращается внимание на выработку у детей правильной осанки.

В ДОУ обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

Формы организации работы по физическому воспитанию

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурная НООД	а) в помещении	2 раза в неделю 15 - 20	2 раза в неделю 20 - 25	2 раза в неделю 25 - 30	2 раза в неделю 30 - 35
	б) на улице	1 раз в неделю 15 - 20	1 раз в неделю 20 - 25	1 раз в неделю 25 - 30	1 раз в неделю 30 - 35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5- 6	ежедневно 6- 8	ежедневно 8 - 10	ежедневно 10 - 12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 - 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5

Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30 - 40	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование спортивного игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

II.2 Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

- 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.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;

- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой; - полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Вторая младшая группа (3-4 года)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения.

Традиционные двухчастные упражнения, общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание) одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Упражнения в равновесии. Построения и перестроения (круг, шеренга, небольшие группы).

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Региональный компонент

Примерный перечень подвижных игр

– Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.

– Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чыхчых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», и др.

– Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалю», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.

– Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладю, Ладю» и др.

– Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехикаридия», «Семь камешков», «Котч» и др.

– Крымско-татарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.

– Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.

– Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки», «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.

– Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі», «Куй, куй, ковалю» «Панас», «Горю-дуб», «Подольночка», «Котилася торба» и др.

Примерный перечень календарно-обрядовых игр

(на примере русских и украинских календарно-обрядовых игр)

– Щедровки, колядки, засевалки: «Добрый вечер, щедрый вечер...»; «Щедровочка щедровала...», «Мы к тебе, хозяин, с добрыми вестями.»; «Коляда, коляда, накануне Рождества.»; «Коляда-моляда прикатила молода»; «Сеем, сеем снежок на шелковый положок.»

– Веснянки: «Ой, ти весна, ти весна...», «Вийди, вийди, Іванку...»; купальські ігри: «А ми рутоньку посієм», «Посію я рожу...»; жниварські хороводи: «Жали женчики, жали...», «А сонечко котиться, котиться...», «Закотилося да сонечко...»; щедрівки, колядки: «На щастя, здоров'я, на Новий рік...», «Коляд, коляд, колядниця» и др.

Примерный перечень хороводных и орнаментальных игр

– Русские: «Воробушки», «Оленюшка», «Лебедь», «Лен», «Костромушка» (хороводные игры), «Проулочком», «Застенком», «В ворота», «Челноком», «Метелица» (орнаментальные игры) и др.,

– Украинские: «Розлилися води на три броди», «Ой, вйтеся, огірочки», «Унадився журавель», «Ой, летіла зозуленька», «Вишні-черешні», «Май»; «Ой, у полі жито», «Біла квочка», «Старий горобейко», «Цить, не плач» (хороводные игры) и др.

Средняя группа (4-5 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м.)). Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд.

Правильные исходные положения при метании. Метать предметы на дальность не менее 3,5- 6,5 м.; в горизонтальную цель.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, ползание на четвереньках между предметами, ползать по гимнастической скамейке на животе; подлезание под препятствие прямо и боком.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места

(вспрыгивание на высоту 15—20 см.), прыжок в длину не менее 70 см.; прыгать с короткой скакалкой с поворотом кругом. Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

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

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

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

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

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

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

Региональный компонент

Примерный перечень подвижных игр

– Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.

– Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чыхчых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», и др.

– Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалы», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.

– Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладо, Ладо» и др.

– Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехикаридия», «Семь камешков», «Котч» и др.

– Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.

– Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.

– Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки», «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.

– Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі, «Куй, куй, ковалю» «Панас», «Горюдуб», «Подоляночка», «Котилася торба» и др.

Примерный перечень календарно-обрядовых игр

(на примере русских и украинских календарно-обрядовых игр)

– Щедровки, колядки, засевалки: «Добрый вечер, щедрый вечер...»; «Щедровочка щедровала...», «Мы к тебе, хозяин, с добрыми вестями»; «Коляда, коляда, накануне Рождества»; «Коляда-моляда прикатила молода»; «Сеем, сеем снежок на шелковый положок...».

– Веснянки: «Ой, ти весна, ти весна...», «Вийди, вийди, Іванку...»; купальські ігри: «А ми рутоньку посієм», «Посію я рожу...»; жниварські хороводи: «Жали женчики, жали...».

«А сонечко котиться, котиться...», «Закотилося да сонечко...»; щедрівки, колядки: «На щастя, здоров'я, на Новий рік...», «Коляда, коляда, колядниця» и др.

Примерный перечень хороводных и орнаментальных игр

– Русские: «Воробушки», «Оленюшка», «Лебедь», «Лен», «Костромушка» (хороводные игры), «Проулочком», «Застенком», «В воротца», «Челноком», «Метелица» (орнаментальные игры) и др.,

– Украинские: «Розлилися води на три броди», «Ой, вйтеся, огірочки», «Унадився журавель», «Ой, летіла зозуленька», «Вишні-черешні», «Май»; «Ой, у полі жито», «Біла квочка», «Старий горобейко», «Цить, не плач» (хороводные игры) и др.

Старшая группа (5-6 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Порядковые упражнения. Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена; перестроение из одного круга в два. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте переступанием и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным и последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры; ходьба по различной поверхности.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 1,5-3 мин. по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин); бег на скорость 30 м. 7,5-6,5с.

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 180—190 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и

вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, народных подвижных играх, подвижных играх на развитие основных видов движений.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м).

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!»

Региональный компонент:

Цель: учить с детьми игры народов Крыма. Воспитывать в играх дружеские отношения друг к другу, учить соблюдать правила в игре, воспитывать уважение к партнерам по игре.

Примерный перечень подвижных игр

- Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.
- Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чых- чых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», и др.
- Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалья», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.
- Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладо, Ладо» и др.
- Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехи- каридья», «Семь камешков», «Котч» и др.
- Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.
- Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.
- Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки» «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.
- Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі, «Куй, куй, ковалю» «Панас», «Горю-дуб», «Подоляночка», «Котилася торба» и др.

Примерный перечень календарно-обрядовых игр (на примере русских и украинских календарно-обрядовых игр)

- Щедровки, колядки, засевалки: «Добрый вечер, щедрый вечер...»; «Щедровочка щедровала...», «Мы к тебе, хозяин, с добрыми вестями.»; «Коляда, коляда, накануне Рождества.»; «Коляда-моляда прикатила молода»; «Сеем, сеем снежок на шелковый положок.»
- Веснянки: «Ой, ти весна, ти весна...», «Вийди, вийди, Іванку...»; купальські ігри: «А ми рутоньку посієм», «Посію я рожу...»; жниварські хороводи: «Жали женчики, жали...», «А сонечко котиться, котиться...», «Закотилося да сонечко...»; щедрівки, колядки: «На щастя, здоров'я, на Новий рік...», «Коляд, коляд, колядниця» и др.

Примерный перечень хороводных и орнаментальных игр

- Русские: «Воробушки», «Оленьюшка», «Лебедь», «Лен», «Костромушка» (хороводные игры), «Проулочком», «Застенком», «В воротца», «Челноком», «Метелица» (орнаментальные игры) и др.,
- Украинские: «Розлилися води на три броди», «Ой, вийтеся, огірочки», «Унадився журавель», «Ой, летіла зозуленька», «Вишні-черешні», «Май»; «Ой, у полі жито», «Біла квочка», «Старий горобейко», «Цить, не плач» (хороводные игры) и др.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения.

Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

Упражнения с разными предметами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, семенящим шагом, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами, вальсовый шаг; дозированная ходьба.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «потурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м); бег в медленном темпе до 3 мин. Бег в среднем темпе 2 мин. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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.

Региональный компонент:

Учить с детьми игры народов Крыма. Воспитывать в играх дружеские отношения друг к другу, учить соблюдать правила в игре, воспитывать уважение к партнерам по игре.

Примерный перечень подвижных игр

• Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.

• Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чых- чых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», и др.

• Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалья», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.

• Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладо, Ладо» и др.

• Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехи- каридья», «Семь камешков», «Котч» и др.

• Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.

• Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.

• Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки» «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.

• Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі, «Куй, куй, ковалю» «Панас», «Горю-дуб», «Подоляночка», «Котилася торба» и др.

Примерный перечень календарно-обрядовых игр

(на примере русских и украинских календарно-обрядовых игр)

• Щедровки, колядки, засевалки: «Добрый вечер, щедрый вечер...»; «Щедровочка щедровала...», «Мы к тебе, хозяин, с добрыми вестями.»; «Коляда, коляда, накануне Рождества.»; «Коляда-моляда прикатила молода»; «Сеем, сеем снежок на шелковый положок.».

• Веснянки: «Ой, ти весна, ти весна...», «Вийди, вийди, Іванку...»; купальські ігри: «А ми рутоньку посієм», «Посію я рожу...»; жниварські хороводи: «Жали женчики, жали...», «А сонечко котиться, котиться...», «Закотилося да сонечко...»; щедрівки, колядки: «На щастя, здоров'я, на Новий рік...», «Коляд, коляд, колядниця» и др.

Примерный перечень хороводных и орнаментальных игр

• Русские: «Воробушки», «Оленюшка», «Лебедь», «Лен», «Костромушка» (хороводные игры), «Проулочком», «Застенком», «В воротца», «Челноком», «Метелица» (орнаментальные игры) и др.,

• Украинские: «Розлилися води на три броди», «Ой, вийтеся, огірочки», «Унадився журавель», «Ой, летіла зозуленька», «Вишні-черешні», «Май»; «Ой, у полі жито», «Білаквочка», «Старий горобейко», «Цить, не плач» (хороводные игры) и др.

III.3 Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. **Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42

5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м), на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

5 лет	Мальчики - девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	Мальчики-девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	Мальчики-девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус». **Результат:** заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его. **Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5

	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска. **Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

II.4 Методы, формы и способы реализации Программы.

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.

II.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

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

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи взаимодействия с семьёй:

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

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

План работы с семьями воспитанников на 2019-2020 учебный год

Месяц	Группы	Содержание работы	Форма	Ответственные
-------	--------	-------------------	-------	---------------

Сентябрь	младшая, средняя, старшая, подготовительная	«Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию»	Выступление на родительских собраниях	Инструктор по физической культуре
Октябрь	младшая, средняя, старшая, подготовительная	Уровень физической подготовленности детей (итоги диагностики)	Справка к педсовету	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	младшая, средняя, старшая, подготовительная	«Режим дня дошкольника»	Консультация в уголок для родителей	Инструктор по физической культуре
Декабрь	младшая, средняя, старшая, подготовительная	«Двигательная активность в домашних условиях»	Индивидуальные консультации	Инструктор по физической культуре
Январь	младшая, средняя, старшая, подготовительная	«Организация прогулки в зимний период»	Консультация в уголок для родителей	Инструктор по физической культуре
Февраль	средняя, старшая, подготовительная	Утренник ко дню защитника Отечества «День защитника отечества»	Привлечение родителей к подготовке и участию в утреннике	Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители
	Младшие, средние, старшая, подготовительные группы	«Роль физических упражнений в жизни ребёнка»	Консультация в уголок для родителей	Инструктор по физической культуре
Апрель	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания»	Индивидуальные и групповые консультации.	Инструктор по физре, родители, воспитатели
Май	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах. «Плавание как средство закаливания организма»	Доведение до сведения родителей в индивидуальном порядке Индивидуальные и групповые консультации	Инструктор по физической культуре
Июнь	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Приглашение на праздник «День защиты детей».	Привлечение родителей к участию в празднике	Инструктор по физической культуре
Июль	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	«Весёлая зарядка»	Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Август	Все группы	«Причины детского дорожного-транспортного травматизма»	Родительские собрания	Инструктор по физической культуре

II.6 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

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

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: -Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; - Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

III Организационный раздел

III. 1 Расписание утренней гимнастики, НООД по физической культуре на 2022 - 2023 учебный

Расписание утренней гимнастики на 2021 - 2022 учебный год

Музыкальный зал	Время	Спортивный зал	Время
Младшая группа «Колобок»	07.50	Младшая группа «Гномики»	07.50
Средняя группа «Капитошка»	8.00	Средняя группа «Ромашка»	8.00
Старшая группа «Сказка»	8.10	Старшая группа «Дружная семейка»	8.10
Подготовительная группа «Капельки»	8.20	Подготовительная группа «Огонёк»	8.20

Расписание физкультурной НООД

День недели	Время	Возрастная группа
Понедельник	09.00	Средняя группа «Ромашка»
	09.35	Старшая группа «Дружная семейка»
	10.30	Подготовительная группа «Огонёк»
	11.30	Младшая группа «Колобок»
Вторник	09.00	Младшая группа «Гномики»
	09.35	Старшая группа «Сказка»
	10.30	Подготовительная группа «Капельки»
Среда	09.00	Младшая группа «Колобок»
	09.35	Старшая группа «Дружная семейка»
	10.30	Подготовительная группа «Капельки»
Четверг	09.00	Младшая группа «Гномики»
	09.30	Средняя группа «Капитошка»
	10.30	Подготовительная группа «Огонёк»
Пятница	09.00	Средняя группа «Ромашка»
	09.35	Средняя группа «Капитошка»
	10.30	Старшая группа «Сказка»

III.2 Особенности организации предметно – пространственной среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного

детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные принципы организации двигательной среды в ДОУ.

Для полноценного физического развития детей в МБДОУ «Щебетовский детский сад «Семицветик» создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Двигательная среда ДОУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Создавая развивающую среду группы, соблюдаются основные принципы:

- принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
- принцип доступности и открытости;
- принцип трансформирования;
- принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
- принцип вариативности;
- принцип полифункциональности.

III.3 Материально – техническое обеспечение Программы

III.3.1 Материально-техническое обеспечение программы

<i>Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов</i>	
Гимнастические стенки (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см)	3шт.
Скамейки гимнастические (длиной 4 м, высота 40 см, 20 см.)	4 шт.
Доска гимнастические наклонная (длиной 4 м, высота 40-10 см)	
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • маленькие (резиновые), • средние (резиновые), • мячи пластмассовые • для футбола 	20 шт. 35шт. 20шт. 4шт.
Мешочки с песком	25шт.
Гимнастический мат (длина 200 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская (для детей средней и старшей группы -длина 180 см)	20шт.

Кольцеброс	3 шт.
Кегли	27 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 77 см)	25 шт.
• средний (диаметр 62 см)	4 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Флажки	20 шт.
Дуга для подлезания (стойки, высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Стойки для прыжков	2 шт.
Канат 2,5 м.	2 шт.
Шнур длиной 2м.	1 м.
Цветные ленточки (длина 60 см)	15 шт.
Бубен	1 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пар
Корзина для мячей мягкая	2 шт.
Рулетка измерительная (10м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

III.3.2 Методическое обеспечение Рабочей программы

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, 6-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2021.

2. Региональная программа «Крымский венок», под редакцией Л.Г. Мухоморина, М.А. Араджиони, А.О. Горькая, Э.Ф. Кемилева, С.Н.Короткова С. Н., Пичугина, Л.М. Тригуб, Е.В. Феклистова.

3. Муниципальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в муниципальном образовании городской округ Феодосия Республики Крым «Феодосия на ладошках». / Авт. – сост.: М.В. Лопатина, Е.Н. Белалы, А.А. Галас, Е.В. Мельникова, Е. Г. Шахова. – Феодосия: Издательство «Копи – Центр», 2018. – 64 с

Младшая группа

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.

3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Степаненкова Э.Я. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е издание, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

Средняя группа

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.

3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Степаненкова Э.Я. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

4.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е издание, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

Старшая группа

1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

2.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.

3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Степаненкова Э.Я. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

4.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е издание, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

Подготовительная группа

1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

2.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.

3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Степаненкова Э.Я. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

4.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е издание, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

III.3.3 Технические средства обучения

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

Музыкальный центр	1 шт. (в музыкально-физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов на 2022-2023 учебный год

Младшие группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Сентябрь	«Дети в стране «Здоровье»	Развитие эмоционального интереса к двигательной деятельности. Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба в колонне по одному, метание в вертикальную цель. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.
2	Октябрь	«На лесной полянке»	Развитие эмоционального интереса к двигательной деятельности. Воспитывать у детей потребность в движении. Упражнять в ходьбе и беге на носочках, в ходьбе по ограниченной поверхности, в прокатывании мяча двумя руками.
3	Ноябрь	«В гостях у Витаминки»	Продолжать формировать элементарное представление о роли витаминов в жизни человека, о здоровом образе жизни. Развивать физические качества: гибкость, быстрота, прыгучесть, ловкость, глазомер. Совершенствовать навыки метания мяча, лазания, координацию движений.
4	Декабрь	«Зимние забавы со сказочными героями»	Закрепить знания о зимнем времени года, играх и забавах. Развивать у детей двигательные качества и умения. Учить координировать свои движения. Развивать чувство ритма. Закреплять навыки самомассажа. Вызвать положительные эмоции, создать радостное настроение от встречи со сказочными героями

5	Январь	«В гости к гномам за секретами здоровья»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Закреплять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание, равновесие. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.
6	Февраль	«Играй-ка»	Упражнять детей в ходьбе друг за другом и медленном беге; совершенствовать навыки прыжков; продолжать расширять знания детей о природе; доставлять детям чувство радости. Воспитывать интерес к играм; вызвать положительные эмоции (интерес, радость, доброе отношение к слабым), повторить и закрепить правила игр.
7	Март	«Теремок»	Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение; воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.
8	Апрель	«Где прячется здоровье»	Выработать первоначальное представление о здоровом образе жизни. Закреплять в игровой форме навыки выполнения упражнений (бег, прыжки, ходьба), спрыгивания с высоты. Вызвать положительный эмоциональный настрой.
9	Май	«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Воспитывать умение играть в команде. Стимулировать активность детей. Обеспечить эмоциональное благополучие. Прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту.

Средние группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
-------	-------	-------------	--------

1	Сентябрь	«На лесной полянке»	Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.
2	Октябрь	«Подарки осени»	Развивать двигательные способности. Развитие общей, мелкой моторики. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.
3	Ноябрь	«Дошколята – дружные ребята»	Повышать интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.
4	Декабрь	«В гости к елочке»	Формирование у детей положительного отношения к двигательной активности. Совершенствовать быстроту, ловкость в беге, прыжках, метании; доставить детям радость от занятия спортом.
5	Январь	«Зимние забавы»	Повышать интерес к физической культуре, продолжать знакомить с зимними видами спорта, забавами. Развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Формировать мышечно-двигательные навыки.
6	Февраль	«Разгуляй на Масленицу»	Развивать двигательные умения основных движений. Укреплять здоровье детей при выполнении физических упражнений. Создать веселое, праздничное настроение у детей. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость. Воспитывать в детях смелость, волю в преодолении препятствий. Воспитывать любовь к Родине.
7	Март	«Быть здоровыми хотим»	Воспитание у дошкольников потребности к здоровому образу жизни. Учить детей заботиться о своем теле, воспитывать потребность в здоровом образе жизни, вызвать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

8	Апрель	«Если с другом вышел в путь»	Приобщать детей к физкультуре и спорту, укреплять их здоровье. Формирование у детей положительного отношения к двигательной активности.
9	Май	«В гостях у веселых мячей»	Учить осознанно, относиться к выполнению правил игры; развивать двигательную активность. Развивать ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту; воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшие и подготовительные группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Сентябрь	«Как Незнайка учился правилам дорожного движения»	Укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двигательную активность. Создавать праздничное настроение у детей. Расширение представлений о важности соблюдения правил дорожного движения Развитие внимания. Воспитание дисциплинированности, культуры поведения в обществе, желания помочь.
2	Октябрь	«Я б в пожарные пошел»	В игровой форме развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде. Потребность в здоровом образе жизни. Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма.
3	Ноябрь	«Путешествие в Спортландию»	Совершенствовать двигательные навыки. Воспитывать желание самостоятельно заботиться о своем здоровье. Развивать умения согласовывать свои действия в командных играх, воспитывать взаимовыручку, коллективизм в играх с элементами спорта. Развивать у детей положительный эмоциональный отклик на содержание праздника.

4	Декабрь	«Русские богатыри»	<p>Продолжать развивать быстроту в беге, силу в перетягивании каната, глазомер в метании, ловкость в прыжках на одной ноге. Формировать навыки соблюдать правила игр, действовать по сигналу, использовать различное физкультурное оборудование.</p> <p>Воспитывать доброжелательность, умение радоваться успехам товарищей. Развивать у детей интерес к занятиям спортом.</p>
5	Январь	«Зимние забавы»	<p>Повысить интерес к физической культуре, продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами, В игровой, эстафетной форме развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость. Формировать мышечнодвигательные навыки. Развивать творчество и выразительность движений.</p>
6	Февраль	«Разгуляй на Масленицу»	<p>Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия; развивать ловкость, быстроту, выносливость; развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий, радости от игр и соревнований с семьёй. Воспитывать самостоятельность; чувство ответственности. Приобщение детей к занятиям спортом.</p>
7	Март	«А, ну-ка, мамочки!»	<p>Расширить представление детей о празднике «День матери»; на основе сказки закрепить знание детей о культурно-гигиенических навыках; развивать двигательную активность, память, творчество. Способствовать созданию условий проявления положительных эмоций, ощущения радости в процессе общения детей и родителей. Воспитывать любовь и уважение к матери.</p>
8	Апрель	«Путешествие в космос»	<p>Формирование у детей представления о космосе, профессии космонавт. Совершенствовать основные виды движения в играх. Развивать ловкость, быстроту, внимание.</p> <p>Формировать чувство ответственности, коллективизма, товарищества.</p>
9	Май	«По тропинкам здоровья»	<p>Продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Закреплять у детей умение участвовать в эстафетах. Воспитывать желание помогать другим и заботиться о своем здоровье.</p>

Перспективное планирование спортивных праздников на 2022 – 2023 учебный год.

Месяц	Группы	Название праздника
Февраль	Средние	«Мы здоровье сбережем - все испытания пройдем»
Февраль	Старшие	«Тяжело в учении, легко в бою»
Февраль	Подготовительные	«Смелость, мужество, отвага пусть шагают с нами рядом!» (совместно с родителями)
Июнь	Средние	«Если с другом вышел в путь»
Июнь	Старшие	«Будущие олимпийцы»
Июнь	Подготовительные	«Будущие олимпийцы» (совместно со школьниками)

Перспективное планирование НООД по физической культуре

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя
Темы	«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	«Моя малая родина»	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств у уровня развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>				
Вводная часть	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, колонне по одному, с высоким подниманием колен, прыжками на двух ногах.</p>			бегать всей группой в прямом
ОРУ	Игра «пойдем в гости» №1	Без предметов № 2	С мячом № 3	С кубиками № 4

Основные виды движений	1. Учить ходить между 2мя линиями (из шнуров), сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Прокатывание мячей «Прокати и догони» по дорожке 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками.	1. Подлезать под шнур. 2. Игра: «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Найдем птичку»	«Воробышки и кот»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Светофор»	«Найдем жучка»

Интеграция образовательных областей: Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». **Социализация:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

ОКТАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы	«Осенний лес и его дары»	«Уголок природы»	«Домашние животные и птицы»	«Дикие животные. Перелетные птицы»

Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов № 5	Без предметов № 6	С малым мячом № 7	На стульчиках № 8
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте	1. Прыжки из обруча в обруч 2 «Прокати мяч»	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. 4. «Проползи, не задень».	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. «Пробеги не задень» 4. Катание мяча в ворота

Подвижные игры	« Догони мяч»	« Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	« Горячая картошка»	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	«Осенние листочки»

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. **Социально - коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. **Познание:** учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Родная страна. День народного единства»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Поздняя осень»	«Моя семья. День матери»

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С ленточками № 9	С обручем № 10	Без предметов № 11	С флажками № 12
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по уменьшенной площади;</p> <p>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча через физ. зал другим детям</p> <p>3. Ходьба по бревну</p>	<p>1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;</p> <p>2. Ползать на четвереньках.</p> <p>3. Прыжки вокруг</p>	<p>1. Упражнение - «Паучки».</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную цель</p>
		приставным шагом	предметов	
Подвижные игры	«Автомобили»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	«Возьми кубик»	«Где спрятался мышонок?»

ИОО. Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. **Здоровье:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социализация:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. **Коммуникация:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зима»	зимушка «Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	С кубиками № 13	С мячом № 14	С кубиками № 15	На стульчиках № 16
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками «Пройди не задень» 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Прыжки со скамейки на мат.	1. Прокатывание мяча между предметами вдоль зала. 2. Ползание по туннелю 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание по доске на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

ИОО. Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезание под препятствие.

Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. **Безопасность:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия Темы	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками № 17	С обручем № 18	С кубиком № 19	Без предметов № 20
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(20см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)</p> <p>3. Метание малого мяча в цель</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием</p> <p>2. Ползание на полу на четвереньках</p> <p>3. Прыжки через предметы</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лесенке - стремянки.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,</p> <p>3. Прокатывать мяч друг другу</p>	<p>1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>2. Ползание под дугу</p> <p>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке</p>

Подвижные игры	«Коршун и цыплятки»	«Птички и птенчики»	«Найдем свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Найдем птичку»	«Кошечки»	«Найдем собачку»

Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в подлезание под препятствие, дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально – коммуникативное развитие:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. **Познавательное развитие:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы 1-я	неделя 2-я	неделя 3-	я неделя 4-я	неделя
Этапы «Мир и занятия помощники	Инструменты, промыслы»	мастеров, человека»	народные	

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится

самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С кольцом № 21	С обручем № 22	С мячом № 23	Без предметов № 24
Основные виды движений	1. Ходьба попеременно правой и левой ногой через шнуры 2. Прыжки с продвижением вперед.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Прокатывание мяча.	1. Бросание мяча через шнур в группировке. 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	«Посуда»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Дыхательные упр. «Задует свечи»

Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально – коммуникативное развитие:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям

взаимодействовать друг с другом.

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«О любимых мамах и бабушках»	«Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	«Весна идет, весне дорогу!»	«Теремок сказок»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С кубиком № 25	Без предметов № 26	С мячом № 27	Без предметов № 28
Основные виды движений	1.Прыжки « змейкой» 2.Ходьба по канату боком с заданием 3. Ползание в туннеле	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Ходьба по ограниченной поверхности 2.Кидание мяча вниз и ловля двумя руками	1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Метание в горизонтальную цель
	4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	3.Прыжки с продвижением вперед	3.Ползание на повышенной опоре.	3.Пролезание в обруч
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Пчелки»	«Надуем шарик»	«Найдем зайку»	«На море»

Интеграция образовательных областей: Физ. развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально-коммуникативное развитие** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, **Коррекционная работа:** физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, релаксация.

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Все дети равны, все дети дружны»	«Космические дали»	«Земля – наш общий дом»	«Обитатели морей и океанов»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой № 30	Без предметов № 31	С обручем № 32
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через препятствия.	1. Прыжки из кружка в кружок 2. Прокатывание мяча друг другу;	1. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Пролезание в обруч
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	«Поймай комарика»	«Дует, дует ветерок»	Дыхательные упражнения «Пчелки»
<p>Интеграция образовательных областей: Физ. развитие : продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение</p>				

ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социально-коммуникативное развитие развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Этих дней не смолкнет слава»	«Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	«Удивительный мир насекомых»	«Скоро лето!»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С кольцом № 33	С мячом № 34	С флажками № 35	Без предметов № 36
Основные	1. Ходьба	по 1. Перекатывание мяча друг	1. Ползание по скамейке	1. Прыжки из обруча в обруч.

виды движений	гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки через шнуры 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	другу от груди. 2. Прыжки на двух ногах со скамейки «Парашютисты»	2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	2. Лазание на наклонную лесенку 3. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Надуем шарик»	«Качели»	Релаксация «В лесу»	«Пчелки»

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх активность, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. **Социально-коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. развивать диалогическую форму речи.

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя.		3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	2-я неделя. диагностика	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С флажками № 4-5	С мячом № 7-8	С обручем № 10-11

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). <u>усложнение</u> 1. Ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях <u>усложнение</u> Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <u>усложнение</u> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. <u>усложнение</u> Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>«Огуречик, огуречик»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Гуси идут купаться».</p>	<p>«Карлики и великаны»</p>	<p>«Повторяй за мной».</p>	<p>«Где постучали?»</p>

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. **Познавательное развитие:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижных игр. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
«Темы Этапы занятия»	1-я неделя «Осенний лес и его дары»	2-я неделя «Уголок природы»	3-я неделя «Домашние животные и птицы»	4-я неделя «Дикие животные. Перелетные птицы»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров».</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С косичкой № 13-14	Без предметов № 16-17	С кубиками № 19-20	С кеглей № 22-23

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета. <u>Усложнение 14</u></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. <u>Усложнение 17</u></p> <p>Прокатывание мяча по</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3 раза.</p> <p>2. Подлезание под шнур. 3.</p> <p>Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. <u>Усложнение 20</u></p> <p>Прыжки на двух ногах между</p>	<p>1. Подлезание под дугу (50 см) не касаясь руками пола. 3-4 р.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке. <u>Усложнение 23</u></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Игровое задание «Кто</p>
	<p>голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах до шнура</p>	<p>мостику двумя руками перед собой</p>	<p>набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>быстрее»</p>
Подвижные игры	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Кот и мыши»</p>
Малоподвижные игры	<p>«Мыши за котом».</p>	<p>«Задует свечи»</p>	<p>«Угадай, где спрятано»</p>	<p>«Угадай, кто позвал?».</p>

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. **Социально-коммуникативное развитие:** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. **Познавательное развитие:** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Родная страна. День народного единства»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Поздняя осень»	«Моя семья. День матери»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на</p>				
<p>повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиком № 25 -26	Без предметов № 28-29	С мячом № 31-32	С флажками № 34-35

Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, 2. Прыжки на двух ногах, между кубиками, на r= 0,5 м <u>Усложнение 26</u> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу.10-12 раз. <u>Усложнение 29</u> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами Перебрасывание мяча друг другу	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.10-12 раз. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <u>Усложнение 32</u> Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2-3 раза. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <u>Усложнение 35</u> Прыжки на двух ногах до кубика
Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Чудо-остров» танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес».

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию

прохладной водой. **Социально-коммуникативное развитие:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познавательное развитие.** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу

разными способами, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз физминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж.

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зимушка зима»	«Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С платочком №1-2	С малым мячом №4-5	Без предметов №7-8	С кубиками №10-11
Основные виды	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на	1. Ползание на четвереньках по скамейке. 2-3 раза.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине

движений	ноги к носку другой. 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук <u>усложнение</u> Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прокатывание мяча между 4-5 предметами	резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3 р. <u>усложнение</u> Бег по дорожке (ширина 20 см).	2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м <u>усложнение</u> Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	сделать поворот кругом). 2. Ползание по гимн. скамейке. <u>усложнение</u> Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу) Спрыгивание с гимнастической скамейки (2-3 раза)
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найдем дышленка»	«Тише, мыши» Ходьба обычным шагом	«Где спрятался зайка»	Отогреваю ручки
<p>Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений. Социальнокоммуникативное развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Познавательное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p>				

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом № 16-17	С косичкой № 19-20	С обручем № 22-23	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния-2м,(по10-12раз) <u>усложнение</u></p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз).</p> <p>2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни,(2-3раза) <u>усложнение</u></p> <p>Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5м (8-10раз)</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс <u>усложнение</u></p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5</p>	

	ноги вместе		предметами, поставленными в ряд
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	Путешествие по реке. Ходьба «змейкой»	Ходьба в колонне по одному

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. **Социально-коммуникативное развитие:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное развитие:** учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр, формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Мир профессий. Инструменты, помощники человека»	«Дом и предметы быта»	«Мой родной край. Страна мастеров, народные промыслы»	«Наша армия сильна»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения

занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С косичками № 28-29	С мячом № 31-32	С гимнастич. палкой № 34-35
Основные виды движений	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). <u>Усложнение 26</u></p> <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур,</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч; 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами; 3-4 раза</p> <p><u>Усложнение 29</u> Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров</p>	<p>1. Ползание по гимнаст. скамейке на четвереньках.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, (10-12 раз)</p> <p><u>Усложнение 32</u></p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, в шахматном порядке 2-3 раза</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, (2-3 раза)</p> <p><u>Усложнение 34</u></p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук</p>

Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте: с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Интеграция образовательных областей **Физическое развитие:** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании **Познавательное развитие :**учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу. **Социально-коммуникативное развитие:** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С обручем № 4-5	С малым мячом № 7-8	С флажками № 10-11
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на	1.Перебрасывание мячей через шнур 8-10 раз. 2.Прыжки в длину с места (10-	1.Прокатывание мяча между предметами. 2-3 раза. 2.Ползание по гимнастической	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки через косички
	расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. Усложнение 2 Ходьба и бег по наклонной доске 3-4 раза.	12 раз). Усложнение 5 Прокатывание мяча друг другу. Расстояние 2м, по 8-10 раз.	скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Усложнение 8 Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове	положенные в одну линию (препятствия) 3.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 2 раза. Усложнение 11 Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Спуск вниз. Повторить 2 раза.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт 3	«Земля и небо»	«Ловля комара»
<p>Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>Познавательное развитие : учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p>				

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя Этапы «Все дети равны, все дети «Космические дали» «Земля – наш общий дом» «Обитатели морей и океанов» занятия дружны»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко. Умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

Вводная Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с **часть** перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их

ОРУ Без предметов № 13-14 С кеглей № 16-17 С мячом № 19-20 С косичкой № 22-23

Основные	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки места, 5-6 раз. дальность, 6-8 раз. 2. Ползание по гимнастической ноге к носку другой, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через горизонтальную цель. скамейке с опорой на ладони и 2. Прыжки на двух ногах из обруча препятствия, на r= 40см один от <u>Усложнение 17</u> колени, 2-3 раза. в обруч. <u>Усложнение 23</u> другого. <u>Усложнение 14</u> Прыжки в длину с места <u>Усложнение 20</u> Прыжки на двух ногах между Ходьба по гимн. скамейке боком «Кто дальше прыгнет» Прыжки на двух ногах, предметами, поставленными в ряд приставным шагом с мешочком дистанция 3 м. на расстоянии 40 см один от			
	на голове, 2-3 раза.			другого.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	«Ножки отдыхают» Ходьба по ребристой доске босиком.	Ходьба в колонне по одному.
<p>Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p>Познавательное развитие: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Художественно – эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Познавательное развитие: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p>				

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Этих дней не смолкнет слава»	«Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	«Удивительный мир насекомых»	«Скоро лето»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку. Планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С кубикам № 28-29	С гимнастической палкой № 31- 32	С мячом № 34 -35

Основные виды движений	1. Ходьба по доске, лежащей на полу. 2 раза. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Усложнение 25 3. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Прыжки в длину с места через шнур. 6-8 раз. 2. Перебрасывание мячей друг другу 8-10 раз. Усложнение 29 3. Метание мешочков на	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2 раза. Усложнение 32 Прыжки через короткую скакалку.	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Усложнение 35 Лазанье на гимн. стенку и спуск с нее, ходьба по доске, лежащей на
	боком приставным шагом.	рукой).		полу, на носках, руки за головой.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Найдем зайца»	«Веселые лягушата»	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по 1 -му

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры. **Познавательное развитие:** учить соблюдать правила безопасного лазания по гимнастической стенке разными способами.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Темы	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	«Моя малая родина»	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх</p>				
Вводная часть	<p>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.</p>			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С мячом № 4-5	Без предметов № 7-8	С гимнастической палкой № 10-11

<p>Основные виды движений</p>	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 3-4 р.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола, 2-3 раза.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.</p> <p>Усложнение: №2</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета», 5-6 раз подряд.</p> <p>2.Броски малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>3.Бег в среднем темпе до 1,5минуты.</p> <p>Усложнение: №5</p> <p>1.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» фронтально, по 4-5 раз.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.</p> <p>3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.</p> <p>Усложнение: №8</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии</p>	<p>1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>2.Равновесие– ходьба, перешагивая через препятствие.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, 2-3 раза.</p> <p>Усложнение: №11</p> <p>1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, (5-6раз)</p> <p>2.Равновесие– ходьба, перешагивая</p>
	<p>набивные мячи руки за головой.</p> <p>2.Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, между предметами, положенными вдоль зала.</p> <p>3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>его двумя руками, с хлопками в ладоши (15 -20 раз) .</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).</p>	<p>2,5 м одна от другой.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>через кубики, с мешочком на голове, свободно балансирующими руками, 2-3 раза.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах продвижение вперед, дистанция 4м (2-3раза).</p>

Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Найди и промолчи»	«Светофор»	Ходьба в колонне по одному,

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться. **Социально-коммуникативное развитие:** Побуждать детей к самооценке и оценке действий, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. **Познавательное развитие:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упр. формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия	«Осенний лес и его дары»	«Уголок природы»	«Домашние животные и птицы»	«Дикие животные. Перелетные птицы»
----------------	--------------------------	------------------	-----------------------------	------------------------------------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу);

Вводная часть	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.			
ОРУ	Без предметов № 13-14	С гимнастической палкой № 16-17	С малым мячом № 19-20	С обручем № 22-23
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах $r=2,5m$</p> <p><u>Усложнение: №14</u></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс, 2-3р</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 8-10р</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы, 10-12р</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><u>Усложнение: №17</u></p> <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, 8-10р</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, (4-5р)</p> <p>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола, 3-4р</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, 2-3р</p> <p><u>Усложнение: № 20</u></p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, через 3 обруча, поставленные через $r=1m$, 2-3р.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, сойти, не спрыгивая 2-3р</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) $h=20cm$, 4-5раз.</p> <p><u>Усложнение: № 23</u></p> <p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через</p>

	2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, 2-3раза 3.Передача мяча двумя руками от груди, 10-12р	груды. 3.Ползание на четвереньках переползанием через препятствие - скамейка.	и левой рукой, (4-5р) на 2.Ползание на четвереньках с между предметами, поставлен на г =1м один от другого (2-3р.) 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, 2-3 р.	гимн. скамейку), 2-3р.гимнастической 2.Ходьба по скамейке, на середине встать и хлопнуть в ладоши. дальше. ногах на 3.Прыжки на двух препятствие (мат)
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Дыхательное упражнение «Лесоруб»	Прогулка в лес	«Летает - не летает»
<p>Интеграция образовательных областей Физическое развитие: расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Художественно - эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку.</p>				

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Родная страна. День народного единства»	2-я неделя «Одежда, обувь, головные уборы»	3-я неделя «Поздняя осень»	4-я неделя «Моя семья. День матери»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом № 25-26	Без предметов № 28-29	С мячом № 31-32	На гимн. скамейке № 34-35
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, 2раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Усложнение: № 26</p> <p>1. Равновесие –</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, 2-3раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, повторить 2-3раза.</p> <p>Усложнение: № 29</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно г=4м, 2 раза.</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, 2-3р.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3раза.</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3раза.</p> <p>Усложнение: № 32</p> <p>1. Ведение мяча в ходьбе г=6м, 2-3р.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, 2-3раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, 2-3раза.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под шнур боком h=40см, 5-6р. Усложнение: №35</p> <p>1. Подлезание под шнур</p>

	<p>ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую на шаг, (2-3раза).</p> <p>2.Прыжки на правой и 2 на левой ноге попеременно, (2-3раза).</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из- за головы, в шеренгах</p>	<p>2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3.Ведение мяча в ходьбе , 2раза.</p>	<p>2.Ползание по гимн скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3раза.</p> <p>3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами 2-3раза.</p>	<p>прямо и боком 2-3р.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге до предмета 2-3р.</p> <p>3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой 3раза.</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Великаны и гномы»	«У кого мяч?»

Интеграция образовательных областей .Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания. **Социально-коммуникативное развитие** : побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познавательное развитие:** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, бега враспынную. Ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений.

ёДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	2-я неделя «Здравствуй, зимушка зима»	3-я неделя «Животный мир зимой»	4-я неделя «Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприсяде, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем № 1-2	С флажками № 4-5	Без предметов № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через бруски, 2-3раза. 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, 10-12раз. Усложнение №2 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком,	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге, 2-3р 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Усложнение №5 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге , 2р. 2.Ползание по прямой,	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки, 2-3раза 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове,	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, 2-3раза. 2.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, r-40см. Усложнение №11 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, 2-3р. 2. Равновесие - ходьба по гимн.

			руки в стороны (или на пояс). Усложнение №8	
	руки в стороны 2.Прыжки на двух ногах между предметами, дистанция 4м 3.Переброска мячей друг другу в парах.	подталкивая мяч головой 3.Прокатывание большого мяча, 2-3раза.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками , 10-12р. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове боком, приставным шагом, 2-3р.	скамейке боком с мешочком на голове, 2-3р. 3.Прыжки на двух ногах с мячом с между ногами, 2-3р.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»

Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч?»	«Летает - не летает»	Ходьба по залу медленным шагом
<p>Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социально – коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавательное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p>				

январь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	Зимние каникулы	«Полярные уголки Земли»	«Животные жарких стран»	«Рукотворный и природный мир»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком № 13-14	С косичкой № 16-17	№ 19-20	С обручем № 22-23

Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег по гимн. скамье, 2-3р</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками $r=5\text{м}$, 2-3р</p> <p>3. Метание - броски мяча в шеренгах.</p> <p>Усложнение № 14</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), $r=3\text{м}$</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Усложнение №20</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, 2-3р</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>Усложнение №23</p>
	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (руками от груди), 10-15р</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между кубиками $r=40\text{см}$, 2р</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамье, балансируя руками. Спуск шагом, (2-3 раза).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), $r=3\text{м}$</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>2. Ведение мяча до обозначенного места.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, через шнуры</p>

Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба по залу, упражнения на дыхание	Ходьба по залу медленным шагом	Ходьба в колонне по одному

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. **Социально-коммуникативное. развитие:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

Художеств - эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Дом, мебель, бытовая техника, посуда»	«Транспорт»	«День защитника Отечества»	«Народная культура и традиции»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком, перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С гимнастической палкой № 25-26	С большим мячом № 28-29	Без предметов № 31-32	Без предметов № 34-35

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, 2р</p> <p>2. Прыжки через бруски.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину, двумя руками из-за головы.</p> <p>Усложнение №26</p> <p>1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке, 2-3р</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком, 3-4р</p> <p>3. Забрасывание мяча в</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом, 2-3 р.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Усложнение №29</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кубами, 2-3р.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), 5-6р</p> <p>2. Подлезание под шнур, 2-3р</p> <p>3. Перешагивание через шнур.</p> <p>Усложнение №32</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), 5-6р</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, 2-3р</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).</p> <p>Усложнение №35</p> <p>1. Ходьба по</p>
	<p>корзину 2мя руками от груди</p>	<p>одной рукой и ловля его, 10-12р</p>	<p>четвереньках с мешочком на спине, 2-3р.</p> <p>3. Ходьба между кеглями, поставленными в один ряд прыжки через шнуры</p>	<p>гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>2. Бросание мяча и ловля его одной рукой (малый диаметр)</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Гуси - лебеди»</p>

Малоподвижные игры	Ходьба по залу	Ходьба за ловким ловишкой	Релакс «Сон на берегу моря»	Ходьба медленная по залу
<p>Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>				

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

ОРУ	С малым мячом № 1-2	Без предметов № 4-5	С кубиком № 7-8	С обручем № 10-11
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, 2. Прыжки из обруча в обруч, 2-3р 3. Перебрасывание мяча друг другу Усложнение №2	1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат 2. Метание мешочков в вертикальную цель, 5-6р. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Усложнение № 5	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»), 2-3р. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, 2-3р. Усложнение №8	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6р. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Усложнение №11 1. Метание мешочков в

	1. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки через набивные мячи, 3р. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши (10-12раз)	1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат, 5-6р. 2. Метание мешочков в вертикальную цель, 4-6р. 3. Ползание на четвереньках по прямой, «Кто быстрее доползет до кубика»	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3р. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3р	горизонтальную цель $r = 3м$, 6-8р. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2р. 3. Равновесие-ходьба с перешагиванием через кубы попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2р.
--	--	--	---	---

Подвижные игры	«Пожарные учения»	на «Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Мяч водящему»	Дых упр. «Лесоруб»	Дыхательное упражнение «Насос»	Упражнение «Ласточка»

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социальное - коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). **Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения при перебрасывания мяча друг другу разными способами.

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Все дети равны, все дети дружны»	«Космические дали»	«Земля – наш общий дом»	«Обитатели морей и океанов»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимн. палкой № 13-14	С косичкой № 16-17	С мячом № 19-20	Без предметов № 22-23

Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, 2. Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15раз. Усложнение №14 1.Ходьба по гимн. скамейке, с передачей мяча на каждый шаг перед собой	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Усложнение № 17 1.Прыжки на месте через	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 5-6р 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (мячи, кубики). Усложнение №20 1.Метание мешочков в	1.Лазанье на гимн стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Усложнение №23 1. Лазанье на гимн стенку, ходьба по гимн рейке приставным шагом, спуск

	и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах. Через предмет, далее прыжки на двух и снова перепрыгивание через предмет, 2-3р	короткую скакалку, продвигаясь вперед, 3р 2.Прокатывание обручей друг друга с расстояния 3м 3.Пролезание в обруч.	вертикальную цель, 3-4р 2.Ходьба по гимн. Скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях, 2-3р	вниз, не пропуская реек, 2р 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед, 2-3р 3.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3р
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Кто пройдет тише»	«Угадай, чей голосок? »
<p>Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социальное - коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.</p>				

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Этих дней не смолкнет слава»	«Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	«Удивительный мир насекомых»	«Скоро лето!»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С флажками № 28-29	С мячом № 31-32	С обручем № 34-35

<p>Основные Виды движений</p>	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубы. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками</p> <p>Усложнение №26</p> <p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, 5-6раз 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, 8-10р 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2р</p> <p>Усложнение № 29</p> <p>1.Прыжки в длину с</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками, 10-15р 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, 5-6р 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Усложнение №32</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, 2-3р. 3.Прыжки на двух ногах</p> <p>Усложнение № 35</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>
	<p>шагом, на середине скамейке присесть, встать и пройти дальше 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, 2-3р</p>	<p>разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния 3.Лазание под дугу</p>	<p>1.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 6-8р. 2.Лазанье – пролезание в обруч 3.Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке</p>	<p>двумя руками, хватом рук с боков. 2.Ходьба с перешагиванием через кубы h= 10см. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно r=5м, 2р.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>«Караси и щука»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Что изменилось?»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>Ходьба медленным шагом</p>	<p>Ходьба медленным шагом</p>

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социальное - коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. **Познавательное развитие:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы этапы занятия	1-я неделя. «До свиданье лето, здравствуй детский сад»	2-я неделя. «Моя малая родина»	3-я неделя «Во саду ли в огороде»	4-я неделя «Транспорт. Дорожная азбука»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений. Прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			

ОРУ	Без предметов № 1-2	С флажками № 4-5	С малым мячом № 7-8	С палками № 10-11
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, 3-4р. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, из-за головы (12-15раз)	1.Прыжки с доставанием до предмета, (5-6р подряд) 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, 2-3р	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя, 2-3р. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков(2-3раза)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по гимнастической скамейке.3.Прыжки из обруча в обруч (8-10 обручей лежат в шахматном порядке)
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Летает-не летает»	Ходьба с выполнением заданий на дыхание	«Подойди не слышно»

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физического упражнения и игр. **Социальное - коммуникативное развитие:** переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам, обсуждают пользу соблюдения режима дня. **Познавательное развитие:** формировать навыков ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осенний лес и его дары»	2-я неделя «Уголок природы»	3-я неделя «Домашние животные и птицы»	4-я неделя «Дикие животные. Перелетные птицы»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу). Проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.</p>				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании.			
ОРУ	Без предметов № 13-14	С обручем № 16 -17	На гимн скамейке №19-20	С малым мячом № 22-23

Основные виды движений	1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, 3-4р. 2. Ходьба по скамейке с заданием 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, 10-12р.	1. Отбивание мяча одной рукой правым боком 2. Прыжки на двух ногах в высоту 3.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Ползание (по - медвежьей)	1.Ведение мяча по прямой. 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1.Ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами, 2р. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой, подталкивая мяч вперед (дистанция 5м), 2р.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	«Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному

Интеграция образовательных областей. Физкультура: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). **Социальное - коммуникативное развитие:** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания. **Познание:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи.

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Родная страна. День народного единства»	2-я неделя «Одежда, обувь, головные уборы»	3-я неделя «Поздняя осень»	4-я неделя «Моя семья. День матери»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр, аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу). Проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.</p>			
ОРУ	Без предметов № 25-26	Со скакалкой № 28-29	С кубиком № 31-32	Без предметов № 34-35
Основные виды движений	<p>1.Ходьба по канату боком 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры (6-8 шт.) , 3-4р 2.Эстафета - мяч водящему</p>	<p>1.Прыжки через скакалку, вращая ее вперед 2.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>1. Подлезание под дугу 2.Ходьба с мешочком на голове на носках 3. Прыжки с места на мат 4. Забрасывание мяча , ведение мяча в прямом направлении</p>	<p>1. Прыжки на 2 ногах через шнур 2.Ходьба по гимн. скамейке боком 3.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока 4.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>

Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок?»	«Затейники»	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево - вправо, вверх - вниз)

Труд: следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	2-я неделя «Здравствуй, зимушка зима»	3-я неделя «Животный мир зимой»	4-я неделя «Новый год у ворот. Новогодняя карусель»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч. Проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	В парах № 1-2	Без предметов № 4-5	С мячом № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1.Прыжки на 2 ногах между предметами, огибая их 2.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы 3.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10-12 бросков подряд)	1.Эстафета «Передача мяча в колонне», 3-4р 2. Прыжки на двух ногах попеременно через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине) 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях, 2-3р	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его 2 руками 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, 2-3р 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше, 2-3р	1.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 3.Ползание на скамейке на ладонях и ступнях

Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Подуем на снежинку»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»

Интеграция образовательных областей. Социально – коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Художественно – эстетическое: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. **Познавательное развитие:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться); проявляет активность при участии в подвижных играх; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С палкой № 13-14	С кубиком 16-17	С мячом № 19-20	Со скакалкой № 22-23
Основные виды движений	1.Ведение мяча одной рукой 2. Прыжки через препятствие 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4.Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой 2. Прыжки в длину с места 3. «Поймай мяч»	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, 3р 3.Ходьба по скамейке боком с перешагиванием через кубики	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, 2р 2.Ходьба по гимнастической скамейке парами. Держась за руки 3.Прыжки через скакалку разными способами
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Зимушка-зима»	«Затейники»	«В зоопарке»
---------------------------	----------------------------	----------------	-------------	--------------

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. **Социально – коммуникативное развитие:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы	«Мир профессий»	«Дом и предметы быта»	«Мой родной край. Страна»	«Наша армия сильна»

занятия	Инструменты, помощники человека»		мастеров, народные промыслы»	
----------------	---	--	-------------------------------------	--

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности . Знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.

Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое - левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем № 25-26	С палкой № 28 -29	Без предметов № 31-32	С мячом № 34-35
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке через препятствия</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры</p> <p>3. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди</p> <p>2. Лазанье под дугу прямо и боком</p> <p>3. Подскоки на правой и левой ногой попеременно с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба парами по стоящим параллельно скамейкам.</p> <p>2. Метание мешочков в обручи</p> <p>3. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг</p> <p>3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч без паузы.</p>
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Жмурки»

Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Поезд»	«Кто внимательный»	«Угадай, чей голосок?»
---------------------------	--------------------	---------	--------------------	------------------------

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Социально – коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.
Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы 1-я	неделя 2-я	неделя 3-я	неделя 4-я	неделя
Этапы «О любимых мамах и бабушках» традиции и крымчан»	любимых мамах и бабушках» традиции и	«Культурные и народные праздники дорогу!»	«Весна идет, весне	«Теремок сказок»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом № 1-2	С флажками № 4-5	С палкой № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, 2р 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге».	1. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 3. Перебрасывание мяча через веревку двумя руками и ловля его после отскока от пола	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют	1. Лазанье на гимн. стенку, (2-3р) 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову (2-3р) 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли)
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	Ходьба в колонне	«Подойди не слышно»	«Море волнуется»

Интеграция образовательных областей. Социально – коммуникативное развитие. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, учить правильно

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Все дети равны, дети дружны»	2-я неделя «Космические дали»	3-я неделя «Земля – наш общий дом»	4-я неделя «Обитатели морей и океанов»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности. Знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С мячом № 13-14	С обручем № 16-17	Без предметов № 19-20	На гимнастических скамейках № 22-23

Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед	1.Броски мяча друг друга в парах. 2.Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»	1. Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	1.Бросание мяча в шеренгах 2.Прыжки в длину с разбега 3.Ходьба на носках
	3.Переброска мячей в шеренгах	3.Прыжки в длину с разбега	4.Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед.	между предметами с мешочком на голове
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел?»

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социально – коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Этих дней не смолкнет слава»	2-я неделя «Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	3-я неделя «Удивительный мир насекомых»	4-я неделя «Скоро лето! Здравствуй школа»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности. Знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С обручем № 25-26	С мячом № 28-29	Без предметов № 31	С палками № 34-35

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы 4. Пролезание в обруч прямо и боком, 3-4р	1. Метание мешочков вдаль 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2р	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Прыжки на 2-х ногах между кеглями 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз
Подвижные игры	«Совушка»,	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает - не летает»	Релаксация «В лесу»	«Летает - не летает»

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социально – коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами

