муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 439 комбинированного вида»

МАДОУ д/с № 439

Принято Утверждаю

на педагогическом совете №\_\_\_\_\_ заведующий МАДОУ д/с № 439

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. М. Волченко

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

ПРОГРАММА

по физической культуре для детей 3 – 7 лет

«Хочу быть здоровым»

(4 года обучения)

Составитель программы:

В. П. Безгачева

инструктор по ФК

Новосибирск 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………………………..…3

1.1. Пояснительная записка…………………………………….…………3

1.2. Принципы формирования Программы…………….…...………….…4

1.3 Планируемые результаты освоения Программы………………….5

2. **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**……….9

2.1 Описание образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие ………………………………………………………..…..9

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы ……………………………………………………….13

2.3 Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей (Приложение № 1)…………………………………………….15

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы…….…16

2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников (Приложение № 2)………………………………..17

2.6 Комплексно-тематическое планирование ННОД по физической культуре по возрастам (Приложение № 3)…………..………………………19

3. **ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА………….55**

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (Приложение № 4)…………………………..60

3.2 Расписание занятий на холодный и теплый период (Приложение № 5)…………………………………………………………………………..62

3.3 План традиционных праздников и мероприятий (Приложение № 6)…………………………………………………………………………..68

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ  ……………………………….…..69

4.1 Краткая презентация Программы ……………………………..….69

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ………..…………72

ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………….76

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа, по физической культуре для детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной Программой дошкольного образования МАДОУ д/с №439 и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.), а также, в соответствии с требованиями СанПиН (15.05.2013г. № 19342).

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Обязательная часть** Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

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

**Цель Программы:**формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи Программы:**

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

**Срок реализации Программы:** 2015-2019 учебный год.

**В основе Программы заложены следующие основные принципы:**

* соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным требованиям возрастной психофизиологии детей и может быть успешно реализована в практике дошкольного образования);
* соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста**, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом **принципа интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на **комплексно-тематическом принципе** построения образовательного процесса;
* предусматривает **решение программных образовательных задач** в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми**. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

**Принципы ДОУ:**

* **Принцип дифференциации и индивидуализации** заключается в создании условий для воспитания и развития каждого ребёнка с учётом индивидуальных особенностей его развития.
* **Принцип системности** прослеживается при построении содержания образования и представляет собой целостную систему, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, на основе комплексно-тематического построения образовательного процесса.
* В соответствии с Концепцией дошкольного воспитания отношения педагогов и детей строятся на основе личностно-ориентированной модели общения, в атмосфере эмоционального благополучия и комфорта, как для детей, так и для взрослых, работающих с детьми. В детском саду обеспечивается коррекция физического и психического развития каждого воспитанника. Для выявления динамики физического развития детей в детском саду проводится диагностика уровня сформированности физических качеств детей на начало и на конец года: «На старт!», которая проводится в сентябре и в мае.
  1. **Планируемые результаты освоения Программы**

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

**Физические качества:**ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Общие показатели физического развития.**

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

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

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо,не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

•Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

•Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

•Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

•Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.

•Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.

•Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

**К концу года дети 4-5 лет могут:**

•Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

•Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

•Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

•Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.

•Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

•Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

•Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

•Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

•Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

•Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

•Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

•Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.

•Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

•Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

•Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

•Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

•Выполнять правильно все основные виды движений.

•Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.

•Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.

•Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

•Сохранять правильную осанку.

•Активно участвовать в играх с элементами спорта.

•Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы.**

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основнымидвижениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**2.1 Описание образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

**-**развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета;лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов ***физического развития***на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста*развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста*развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

**Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»**

Цели:

* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,гармоничное физическое развитие черезрешение следующих специфических задач:
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Совместная деятельность с педагогом** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| Интегрированная детская деятельность | Утренняя гимнастика | Утренняя гимнастика | Игры |
| Подвижные игры | Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения | Совместные физкультурные досуги и праздники |
| Игровые упражнения | Физкультминутки. Гимнастика после дневного сна. | Подвижные и спортивные игры и упражнения. | Физкультурные досуги. Физкультурные праздники |
| Неделя здоровья. | Индивидуальные занятия с ребёнком. | Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.) | Совместные занятия спортом. Семейный туризм. |

**2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

 Методы физического развития:

1)    Наглядный

**-**наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

2) Словесный

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

3) Практический

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой;

- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);

- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития:

- физкультурные занятия;

- занятия по плаванию;

- закаливающие процедуры;

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры;

- корригирующая гимнастика;

- физкультминутки;

- гимнастика пробуждения;

- физкультурные упражнения на прогулке;

- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;

- ритмика;

- кружки, секции;

- музыкальные занятия;

- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Способы физического развития:

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные  
на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни  
и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

          Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований   СанПиНов, организацию здоровьесберегающей  среды.

          Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия  и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

          Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

          Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и инетерсов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

*Виды здоровьесберегающих технологий*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).

2.  Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж).

3.  Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика).

**2.3 Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей**

В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

*Цель коррекционно-развивающей работы* – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – педагоги и родители должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

**Способы поддержки инициативы детей:**

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

**Направления поддержки детской инициативы:**

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

**2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Учитывая все аспекты существования современной семьи, в нашем дошкольном учреждении ежегодно разрабатывается план работы с родителями для всех специалистов. Работая инструктором по физической культуре, я ежегодно составляю план работы с родителями, с учётом индивидуальных особенностей семей каждой возрастной группы. К таким особенностям можно отнести *следующие положения:*

- группа здоровья ребёнка (особенности заболеваний),

- приоритеты родителей в воспитании детей,

- полная семья или нет,

- принадлежность к  той или иной национальности.

**Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи** является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

**Приоритетными задачами в работе с семьёй** выделяю:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,

- приобщение родителей  к  участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,

- понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,

Как инструктор по физической культуре для достижения положительного результата, в своей работе я сочетаю **разные формы работы с семьёй**, такие как:

1. *Открытые физкультурные занятия для родителей* – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2.*Физкультурные праздники* – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. *День открытых дверей в спортивном зале* —  помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. *Беседы — индивидуальные и групповые* — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. *Консультации.* Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. *Разработка и оформление стендовой информации* – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. *Родительское собрание* – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. *Анкетирование* – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

**2.6 Комплексно-тематическое планирование ННОД по физической культуре по возрастам**

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"  2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. | 1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см.  2.Катание мячей друг другу (расст. 1 м.) | | 1.Прыжки на двух ногах на месте.  2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см). | | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом. |
| **Подвижные игры** | "Бегите ко мне" | "Догони мяч" | | "Догони мяч" | | "Найди свой домик" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши" | Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку" | | Ходьба стайкой за воспитателем. | | Игра м/п "Найди курочку" |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  *Безопасность:*  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).  2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки" | 1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.  2.Катание мячей в прямом направлении. | | 1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.  2. Ходьба по ребристой доске. | | 1.Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст.1,5 м)  2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени. |
| **Подвижные игры** | "Поезд" | "Наседка и цыплята" | | "Бегите к флажку" | | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Угадай, кто кричит?" | Игра м/п "Найди курочку" | | Игра м/п "Угадай, чей голосок?" | | Ходьба в колонне по одному. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоким подниманием коленей. Перестроение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С флажками | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).  2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1. Прыжки в обруч и из обруча.  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними). | | 1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м).  2.Ползание на четвереньках, переползая через препятствия. | | Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках.  2.Ходьба и бег между двумя линиями. |
| **Подвижные игры** | "Найди свой домик" | "Трамвай" | | "Наседка и цыплята" | | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | | Игра м/п "Найди курочку" | | Ходьба в колонне по одному. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  *Безопасность:*  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры.  *Познание*: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат.  2.Катание мячей в прямом направлении. | | Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м).  2.Подлезание под дугу (высота 50см). | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "Поезд" | | "Воробышки и кот" | | "Птички и птенчики" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п"Снежинки" | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:*  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  *Познание:* учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С кубиками | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).  2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика). | | 1.Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м.  2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | | 1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Кролики" | "Трамвай" | | "Лягушки" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Найди собачку". | | Игра м/п "Угадай, кто кричит". | | Ходьба в колонне по одному. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  *Безопасность:*  *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду  *Познание:* |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С кубиками | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба, перешагивая через шнуры.  2.Прыжки из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (выс.15см).  2.Прокатывание мячей в прямом направлении. | | 1. Бросанием мяча через шнур двумя руками.  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | | 1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по доске. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Птички в гнёздышках" | | "Воробышки и кот" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Угадай, кто кричит". | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду  *Познание:* учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С мячом | | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь врерёд. | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см).  2.Прокатывание мяча между предметами. | | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  2.Ползание по доске. | | 1. Влезание на наклонную лестницу.  2.Ходьба с перешагиванием через бруски. |
| **Подвижные игры** | "Кролики" | "Поезд" | | "Поймай комара" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Найди кролика" | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С ленточками | | С ленточками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке (высота 25 см).  2.Прыжки в длину с места | 1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см).  2.Бросание мяча о пол двумя руками. | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его руками.  2.Ползание по доске. | | 1.Влезание на наклонную лесенку.  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "По ровненькой дорожке" | | "Лягушки" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где цыплёнок?" | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Игра м/п "Кто ушёл" |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезают на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С палкой | | С палкой |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке (высота 30 см).  2.Перепрыгивание через шнуры . | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см).  2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. | | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по скамейке. | | 1. Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Поезд" | | "Воробышки и кот" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где спрятался мышонок?" | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Игра м/п "Съедобное - не съедобное" |

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:***  формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду.  ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями  (ширина – 10см). | | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подв. игры** | «Найди себе пару» | | | «Пробеги тихо» | | «Огуречик, огуречик» | | «Подарки» |
| **Мп.игры** | «Гуси идут купаться». | | | «Карлики и великаны» | | «Повторяй за мной». | | «Пойдём в гости» |

**ОКТЯБРЬ**

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

**НОЯБРЬ**

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

**ДЕКАБРЬ**

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

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:***формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие музыке. |
| **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. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2.Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают». | | «Зимушка-зима». | | «Путешествие по реке». | | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**ФЕВРАЛЬ**

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

**МАРТ**

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

**АПРЕЛЬ**

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

**МАЙ**

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

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки.  *Социализация*: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.  *Безопасность*: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей.  *Познание*: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.  *Коммуникация*: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | | | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | | *Игровые задания*.  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | | "Фигуры" | | | "Удочка" | | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | | | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.  *Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | | С малым мячом | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | *Игровые задания.*  1. «Попади в корзину»  2. «Проползи – не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по дорожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | | "Удочка" | | "Гуси,гуси..." | | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи" | | Малоподвижная игра  "Эхо" | | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.  *Безопасность:*  формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн.скамейке.  *Труд:*учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  *Познание:* ориентировать в окружающем пространстве.  *Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | | | | |
| **ОРУ** | С гимн.палками | | С гимн.палками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча дву­ мя руками снизу; из-за голо­ вы.  4. Ходьба на носках, руки  за голову, между набивными мячами | | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Ведение мяча с продвижением вперёд  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив­ ной мяч.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с опорой  на предплечье и колени | | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) | | *Игровые задания:*  **1.** «Брось и поймай».  2. «Высоко и далеко».  3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" | | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижнач игра "Угадай по голосу" | | Малоподвижнач игра "Съедобное-не съедобное" | | Ходьба в колонне по одному | | Малоподвижная игра "У кого мяч?" |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:*  проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.  *Безопасность:*  формировать навыки ориентироваться на местности.  *Труд:* следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С флажками | | С флажками | | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | | | *Игровые задания:*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | | "Не оставайся на полу" | | "Охотники и зайцы" | | | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру" | | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | | | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.  *Труд:* учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.  *Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  2.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.  4. Пролезание в обруч боком.  5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | | | *Игровые задания*:  1.Волейбол через сетку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.  4. "Точный бросок"  5. "Мой весёлый звонкий мяч" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | "Хитрая лиса" | | | "Мышеловка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Найди и промолчи" | Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное" | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось" | | | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур.  *Безопасность:* учить правилам использования спортивного инвентаря.  *Труд:* учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры  *Чтение худ.литературы:* проводить подвижную игру под текст стихотворения.  *Музыка*: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | | С обручем | | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).  3. Прыжки на двух ногах через косички.  4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  5. Прыжки в длину с места. | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | | | *Игровые задания:*  1. Проползи - не урони.  2.Ползание на четвереньках между кеглями.  3. "Прыгни и присядь"  4. "Догони мяч".  5. "Мяч через обруч" |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | | "Поймай палку" | | "Бег по расчёту" | | | "Не оставайся на полу" |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | | Ходьба в колонне по одному. | | | Ходьба в колонне по одному . |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.  *Труд:* учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  *Социализация:* поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.  *Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С обручем | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.  2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | *Игровые задания*:  1. "Кто выше прыгнет"  2. "Кто точно бросит"  3. "Не урони мешочек"  4. "Перетяни к себе"  5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.  *Познание:* развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.  *Социализация:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие). |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | | С малым мячом | | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине.  2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд.  2.Прокатывание обруча друг другу.  3.Пролезание в обруч.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  5. Метание мешочков в вертикальную цель.  6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | | *Игровые*: *задания:*  1. "Сбей кеглю"  2. "Пробеги - не задень  3."Догони обруч"  4. "Догони мяч"  5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | | "Удочка" | | | "Горелки" | | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | | | Малоподвижная игра "Стоп" | | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.  *Труд:* учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.  *Музыка*: сопровождать игровые упражнения музыкой. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | | Без предметов | | С флажками | С флажками |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.  2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | | | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  3. Подлезание под дугу.  4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.  4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | 1.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.  2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.  3.Забрасывание мяча в корзину.  4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. |
| **Подв.**  **игра** | "Караси и щука" | | | "Третий лишний" | | "Удочка" | "Совушка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Что изменилось" | | | Малоподвижная игра "Эхо" | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | Ходьба в колонне по одному. |

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:***  проводить комплекс закаливающих; формировать гигиенические навыки. ***Социализация:***  Переживают состояние эмоционального комфорта. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности.  ***Труд:***  убирать спортивный инвентарь.  ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **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; в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне с высоким подниманием колен. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | | Без предметов | | С палками | | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Прыжки с места на мат.  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | | 1.Прыжки с поворотом «кругом» .  2. Метание в горизонтальную цель.  3Пролезание в обруч, под шнур  4. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове | | 1. Лазание по гимнастической стенке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием.  3. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками  2.Ходьба по наклонной доске.  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую |
| **Подв.игры** | «Совушка» | | «Перемени предмет» | | «Ловишка, бери ленту» | | | «Горелки» |
| **Мп игры** | «Найди и промолчи». | | «Дует, дует ветерок» | | Дыхательные упражнения | | | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

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

**НОЯБРЬ**

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

**ДЕКАБРЬ**

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

**ЯНВАРЬ**

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

**ФЕВРАЛЬ**

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

**МАРТ**

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

**АПРЕЛЬ**

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

**МАЙ**

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

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

**(Паспорт спортивного зала МАДОУ д/с № 439)**

**I. Технические характеристики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Характеристика параметров** |
| Общая площадь (кв. м) | 125,4 кв.м. |
| Освещение естественное | 7 окон |
| Освещение искусственное | лампы дневного света с защитой |
| Уровень освещенности | норма |
| Наличие системы пожарной безопасности | имеется |
| Наличие системы отопления | имеется |
| Возможность проветривания помещения | имеется |
| Поверхность пола (удобная для обработки) | 1 половина зала – ковровое покрытие;  2 половина зала – линолеум. |

**Документация:**

1. Паспорт физкультурного зала.
2. Акт-разрешение на проведение ННОД по физической культуре и спорту.
3. Правила безопасности при организации и проведения занятий по физической культуре.
4. Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре.
5. Пожаробезопасность.

**Оборудование физкультурного зала:**

- шведская стенка состоит из 4-х пролетов

- дорожки для равновесия – 3 шт.

- полоса препятствий

- лестницы – стремянки – 2 шт.

- дуги для подлезания – 4 шт.

- щиты-мишени – 4 шт.

- дорожки для профилактики плоскостопия

- приставные доски – 2 шт.

- обручи большие – 20 шт.

- обручи малые – 30 шт.

- мячи резиновые – d =15cм – 35 шт.

- мячи волейбольные – 20 шт.

- мячи массажные – 35 шт.

- мячи набивные (вес 0.5 кг) – 10 шт.

- скакалки – 20 шт.

- шнуры разной длины

- гантели – 30 пар

- маты спортивные – 3 шт.

- батут – 3 шт.

- скамейки разной высоты – 6 шт.

- куб большой 40 см – 3 шт

- куб 15 см - 12 шт

- куб 20см – 5 шт

- тренажеры: «Велосипед» – 3 шт

- «Беговая дорожка» – 1 шт

- спортивный комплекс с веревочной лестницей и канатом – 2 шт

- массажные кочки большие – 4 шт

- массажные кочки малые – 6 шт

- «Кольцеброс» – 3 шт

- палки гимнастические – 30 шт

- эспандеры 30 шт

- модули разных размеров и формы – в комплекте

- диск «Здоровье» - 10 шт

- мячи-прыгуны – 3 шт

- стойки для прыжков в высоту

- ленточки

- кегли

- кирпичики

**Нестандартное оборудование:**

«Сапожок» - 3 шт

« Дорожки следов»;

«Лыжи из пластиковых бутылок»;

«Плоские круги из линолеума»;

«Цветные шнуры»;

«Канат-змейка»;

« Мяч в мешке»;

«Волшебные колпачки»;

«Бусы» для глазодвигательных упражнений

Ребристая доска

Бревна из поролона – 4 шт

«Подвижные мишени из ткани»- 3 шт.

Шарики для упражнений для глаз

Дорожка для ходьбы «Елочкой»

**Атрибуты для подвижных и спортивных игр:**

- маски;

- лыжи c палками;

- клюшки;

- шайбы;

- волейбольная сетка;

- баскетбольные корзины;

**Методическое обеспечение:**

* Перспективно – тематический план физкультурно-познавательной ННОД и ННОД по лыжной подготовке для детей старшей и подготовительной групп.
* Перспективный план физкультурной ННОД для средней группы.
* Перспективный план физкультурной ННОД для 2-ой младшей группы.
* Методическая литература;
* Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений;
* Материал для работы с родителями;
* Материал для консультативной работы с воспитателями;
* Перспективный план кружка «А ну-ка, мальчики и А ну-ка, девочки»
* Списки детей и табель посещаемости кружка;
* Журнал мониторинга развития физических качеств детей по группам.
* Тетрадь индивидуальной работы с детьми по группам.
* Конспекты праздников и развлечений;
* Папки взаимодействия с воспитателями;

**Литература:**

1. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2012 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е. Г. Батурина, Москва «Просвещение», 1974 г.
4. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова, Москва «Сфера» 2005 г.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2011 г.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Л.И. Пензулаева. Москва-синтез, 2012 г.
8. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская, Волгоград. 2010 г.
9. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
12. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.
13. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.
14. Физическая культура дошкольникам. Л.Д Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.
15. Физическая культура в детском саду”. Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1986 г.
16. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001 г.
17. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007. М.А. Давыдова
18. Справочник инструктора по физической кудьтуре в детских дошкольных учреждениях. Т.О. Крусева. – Ростов: Феникс, 2005 г.
19. Движение + Движение. В.А. Шишкина, М.: Просвещение, 1992 г.
20. Физкультура и плавание в детском саду. С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: Т.Ц. Сфера, 2008 г.
21. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
22. Детские подвижные игры народов СССР. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988 г.
23. Игры и развлечения детей на воздухе. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983 г.
24. Мальчики и девочки – два разных мира. В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 1998 г.
25. Половое развитие детей 5 – 7 лет. Методическое пособие. А.М. Щетинина, О.И. Иванова – М.: Сфера, 2010 г.
26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г.
27. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

**Материально-техническое оснащение**

1. Музыкальный центр
2. Пианино

**Картотеки**

1. Комплексы ОРУ средняя группа

2. Комплексы ОРУ старшая группа

3. Комплексы ОРУ подготовительная группа

4. Картотека эстафет и аттракционов

5. Картотека дыхательных упражнений

6. Картотека комплексов кинезиологической гимнастики

7. Картотека «Игры на различные виды движений

8 Подборка музыкальных произведений для озвучивания комплексов утренней гимнастики.

10 Подборка музыкальных произведений к физкультурным праздникам разной тематики.

**3.2 Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Методическая литература:**

1. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2012 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е. Г. Батурина, Москва «Просвещение», 1974 г.
4. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова, Москва «Сфера» 2005 г.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2011 г.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Л.И. Пензулаева. Москва-синтез, 2012 г.
8. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская, Волгоград. 2010 г.
9. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
12. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.
13. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.
14. Физическая культура дошкольникам. Л.Д Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.
15. Физическая культура в детском саду”. Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1986 г.
16. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001 г.
17. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007. М.А. Давыдова
18. Справочник инструктора по физической кудьтуре в детских дошкольных учреждениях. Т.О. Крусева. – Ростов: Феникс, 2005 г.
19. Движение + Движение. В.А. Шишкина, М.: Просвещение, 1992 г.
20. Физкультура и плавание в детском саду. С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: Т.Ц. Сфера, 2008 г.
21. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
22. Детские подвижные игры народов СССР. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988 г.
23. Игры и развлечения детей на воздухе. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983 г.
24. Мальчики и девочки – два разных мира. В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 1998 г.
25. Половое развитие детей 5 – 7 лет. Методическое пособие. А.М. Щетинина, О.И. Иванова – М.: Сфера, 2010 г.
26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г.
27. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

28. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014г.

29. azbuka-igr.ru

30. www.maam.ru

31. [СЕКРЕТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ](https://guleon.wordpress.com/) - Сайт инструктора по физкультуре в ДОУ

Спортивный зал ДОУ для проведения практических занятий с воспитанниками, а также обеспечения разнообразной двигательной активности обеспечен средствами обучения и воспитания:

-         игровым и учебным оборудованием (игры, игрушки, учебные пособия);

-         спортивным оборудованием и инвентарем (детские тренажеры, мячи, гимнастические маты и др.);

-         музыкальными инструментами (музыкальный центр, колокольчики и др.);

-         учебно-наглядными пособиями (тематические книги, плакаты, картинки);

-         компьютерным оборудованием, оснащенным доступом к информационно-телекоммуникационным сетям (ноутбук);

-         аппаратно-программные и аудиовизуальные средства (цифровые образовательные ресурсы, записанные на диски, флэш-карты по направлению - физическая культура);

-         печатными и иными материальными объектами, необходимыми для организации образовательной деятельности с воспитанниками (книги, энциклопедии, релаксационное оборудование и др.).

         Игровой материал для возрастных групп подбирается с учетом поэтапного добавления игрового материала для нового типа игры и усложнения игрового материала для уже освоенного типа.

Средства обучения и воспитания соответствуют принципу необходимости и достаточности для организации образовательной работы,  методического оснащения воспитательного и образовательного процесса, а также обеспечения разнообразной двигательной активности детей дошкольного возраста.

Для управления образовательным процессом и расширения возможности информирования социума в дошкольном учреждении созданы собственные информационные ресурсы: сайт, электронная почта.

**3.3 Режим дня в летний и зимний период для детей от 3 до 7 лет**

Режим работы МАДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,

- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00),

- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

**Режим дня для каждой возрастной группы на тёплый период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 – 4 г. | 4 – 5 л. | 5 – 6 л. | 6 – 7 л. |
| **Дома:** | | | | |
| подъём, утренний туалет | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 |
| **В ДОУ:** | | | | |
| приём детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность | 7-00 | 7-00 | 7-00 | 7-00 |
| утренняя гимнастика | 8-00 | 8-00 | 8-10 | 8-20 |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8-10 – 8-40 | 8-10 – 8-40 | 8-20 – 8-50 | 8-20 – 8-40 |
| самостоятельная деятельность, подготовка к ННОД | 8-40 – 8-50 | 8-40 – 8-50 | 8-50 – 9-00 | 8-40 – 8-50 |
| ННОД | 8-50 – 9-05 9-15 –9-30 | 8-50 – 9-10 9-20 –9-40 | 9-00–9-25, 9-35–9-55, | 8-50 – 9-20 9-30–10-00 10-10–  10-40 |
| подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 9-50 –  11-30 | 10-00 –  12-00 | 10-05 –  12-10 | 10-50 –  12-30 |
| возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11-30 –  12-00 | 12-00 – 12-10 | 12-10 –  12-20 | 12-30 – 12-35 |
| подготовка к обеду, обед | 12-00 –  12-30 | 12-10 –  12-40 | 12-20 –  12-50 | 12-35 –  13-00 |
| подготовка ко сну, дневной сон | 12-30 –  15-00 | 12-40 –  15-00 | 12-50 –  15-00 | 13-00 –  15-00 |
| постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 |
| подготовка к полднику, полдник | 15-10 –  15-30 | 15-10 –  15-30 | 15-10 –  15-30 | 15-15 –  15-30 |
| ННОД, углублённое изучение по основным направлениям | 15-30 –  15-45 | 15-30 – 15-50 | 15-30 – 15-55 | 15-30 –  16-00 |
| игры, самостоятельная деятельность детей, углублённое изучение по основным направлениям | 15-50–  17-00 | 15-50–  17-10 | 15-55 –  17-20 | 16-00 –  17-30 |
| подготовка к ужину, ужин | 17-05 –  17-35 | 17-10 –  17-40 | 17-20 –  17-50 | 17-30 –  18-00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 17-35 –  19-00 | 17-40 –  19-00 | 17-50 –  19-00 | 18-00 –  19-00 |
| **Дома:** | | | | |
| Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19-00 –  20-30 | 19-00 –  20-40 | 19-00 –  20-45 | 19-00 –  20-45 |
| укладывание, ночной сон | 20-30 –  6-30 (7-30) | 20-40 –  6-30 (7-30) | 20-45 –  6-30 (7-30) | 20-45 –  6-30 (7-30) |

**Режим дня для каждой возрастной группы на холодный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 – 4 г. | 4 – 5 л. | 5 – 6 л. | 6 – 7 л. |
| **Дома:** | | | | |
| подъём, утренний туалет | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 | 6-30 – 7-30 |
| **В ДОУ:** | | | | |
| приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность | 7-00 | 7-00 | 7-00 | 7-00 |
| утренняя гимнастика | 8-00 | 8-00 | 8-10 | 8-20 |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8-10 – 8-40 | 8-10 – 8-40 | 8-20 – 8-50 | 8-20 – 8-40 |
| самостоятельная деятельность, подготовка к ННОД | 8-40 – 8-50 | 8-40 – 8-50 | 8-50 – 9-00 | 8-40 – 8-50 |
| ННОД | 8-50 – 9-05 9-15 –9-30 | 8-50 – 9-10 9-20 –9-40 | 9-00–9-25, 9-35–9-55, | 8-50 – 9-20 9-30–10-00 10-10–  10-40 |
| подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 9-50 –  11-30 | 10-00 –  12-00 | 10-05 –  12-10 | 10-50 –  12-30 |
| возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11-30 –  12-00 | 12-00 – 12-10 | 12-10 –  12-20 | 12-30 – 12-35 |
| подготовка к обеду, обед | 12-00 –  12-30 | 12-10 –  12-40 | 12-20 –  12-50 | 12-35 –  13-00 |
| подготовка ко сну, дневной сон | 12-30 –  15-00 | 12-40 –  15-00 | 12-50 –  15-00 | 13-00 –  15-00 |
| постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 | 15-00 –  15-10 |
| подготовка к полднику, полдник | 15-10 –  15-30 | 15-10 –  15-30 | 15-10 –  15-30 | 15-15 –  15-30 |
| ННОД, углублённое изучение по основным направлениям | 15-30 –  15-45 | 15-30 – 15-50 | 15-30 – 15-55 | 15-30 –  16-00 |
| игры, самостоятельная деятельность детей, углублённое изучение по основным направлениям | 15-50–  17-00 | 15-50–  17-10 | 15-55 –  17-20 | 16-00 –  17-30 |
| подготовка к ужину, ужин | 17-05 –  17-35 | 17-10 –  17-40 | 17-20 –  17-50 | 17-30 –  18-00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 17-35 –  19-00 | 17-40 –  19-00 | 17-50 –  19-00 | 18-00 –  19-00 |
| **Дома:** | | | | |
| Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19-00 –  20-30 | 19-00 –  20-40 | 19-00 –  20-45 | 19-00 –  20-45 |
| укладывание, ночной сон | 20-30 –  6-30 (7-30) | 20-40 –  6-30 (7-30) | 20-45 –  6-30 (7-30) | 20-45 –  6-30 (7-30) |

**3.4 План традиционных праздников и мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц:** | **Мероприятие:** | **Задачи:** | **Группа:** | **Ответственные:** |
| 1. | Октябрь. | Месяц здоровья в детском саду: «Азбука здоровья». | 1. Приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни.  2. Развивать креативность, творческую активность детей.  3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.  4. Развивать желание у детей и их родителей активно участвовать в жизни детского сада.  5. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и физическим упражнениям.  6. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться. | Средняя, старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 1 неделя: «Неделя чистюль». |
| 2 неделя: «В сказку за здоровьем!». |
| 3 неделя: «Я и дома и в саду с физкультурою дружу!». |
| 4 неделя: «В здоровом теле – здоровый дух!». |
| 2. | Ноябрь | Спортивный досуг «Веселая физкультура» (2 неделя) | Воспитывать у детей взаимовыручку, внимание друг к другу, умение работать в команде. | Старшая группа. | Инструктор по ФК. |
| Спортивное развлечение «Веселые старты» (3 неделя) | Упражнять детей в движении парами. Воспитывать взаимовыручку, умение работать в команде. | Подготовительная к школе группа. |
| 3. | Январь | Месяц здоровья в детском саду: «Азбука здоровья». | 1. Формировать знания детей о культуре гигиены, положительное отношение к спорту и физкультуре.  2.Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. 3.Расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах. | Младшая, средняя группа.  Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели, специалист по ОБЖ. |
| 1 неделя: «Зимние виды спорта». |
| 2 неделя: «Народные игры и забавы в зимний период». |
| 3 неделя: «Веселая зарядка с мамой и папой». |
| 4. | Февраль | Праздник «Зарница» (4 неделя) | Закреплять знания детей о военных профессиях, названиях военной техники. Формировать ловкость и меткость. Воспитывать патриотические чувства. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели, муз. руководители. |
| 5. | Март | Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» (2 неделя) | Формировать у детей и родителей стремление к занятию физкультурой. Укреплять взаимоотношения взрослых и детей. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 6. | Апрель | Месяц здоровья в детском саду: «Азбука здоровья». | Расширять знания детей о космосе. Воспитывать доброе отношение друг к другу. Проверка полученных умений и навыков в игровой деятельности. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 1 неделя: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!». |
| 2 неделя: «Путешествие на планету здоровья!». |
| 3 неделя: |
| 4 неделя:  «Движение – это жизнь!». |  |  |  |
| 7. | Июнь | Спортивный праздник «Слева – лето, справа – лето, до чего ж приятно это!» (1 неделя) | Создать радостную праздничную атмосферу. Развивать доброжелательные отношения между детьми. | Все возрастные группы. | Инструктор по ФК, воспитатели. |

**3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

При построении развивающей среды для организации двигательной деятельности детей в детском саду Программа основана на принципах личностно-ориентированной модели построения развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

Развивающая двигательная среда ДОУ оборудована в соответствии с требованиямиФедерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

При создании развивающей среды, соблюдаются основные принципы:

• принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;

• принцип доступности и открытости;

• принцип трансформирования;

• принцип **соответствия** развивающей среды возрасту детей;

• принцип вариативности;

• принцип полифункциональности.

Спортивный зал, спортивная площадка и групповые двигательные зоны оснащены всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования (по ФГОС).

Мелкий инвентарь для спортивных игр*(сетки, ракетки, воланы, городки и т. п.)*, пособиядля подвижных игр и упражнений *(скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.)* выносятся на спортивную площадку по мере необходимости.

В ДОУ хорошо оборудована спортивная площадка, что особенно важно для оптимизации двигательной активности дошкольников в летний оздоровительный период.

Спортивная площадка состоит из собственно площадки и ряда спортивно – игровых зон. В зимнее время года оборудуются дорожки для ходьбы на лыжах. Основное пространство спортивной площадки, как правило, остается свободным.

В группах детей старшего дошкольного возраста, кроме мелких пособий*(скакалки, мячи, шнуры, палки и т. д.)*, имеются наборы оборудования и инвентаря для организации подвижных игр и упражнений *(кегли, кольцебросы, городки, бадминтон, теннис и др.)*. Эти пособия дети выносят на игровые и спортивную площадки во время прогулки. В двигательных зонах групп старшего дошкольного возраста имеются простейшие тренажеры *(роликовые тренажеры)* для самостоятельного пользования детьми под наблюдением педагога.

Двигательная активность детей проходит под постоянным наблюдением и контролем педагогов и инструктора по физической культуре.

Все элементы предметно-пространственной среды ДОУ отвечают требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

**4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**4.1 Краткая презентация Программы**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

**Рабочая программа имеет цели:**формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

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

В основе Программы заложены следующие **основные принципы:**

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
* строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:**организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:**все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход**позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход**дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.

4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.

6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.

7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.

8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.

9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.

10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.

11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.

12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.

13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.

18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.

20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.

21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с

22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.

23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.

26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

27. azbuka-igr.ru

28. www.maam.ru

29. [СЕКРЕТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ](https://guleon.wordpress.com/) - Сайт инструктора по физкультуре в ДОУ