

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** |  |
| I | **Целевой раздел** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи деятельности МДОАУ по реализации основной образовательной программы дошкольного образования | 4 |
| 1.3 | Целевые ориентиры | 5 |
| 1.4 | Содержание психолого - педагогической работы**.** | 5 |
| II | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1 | Создание условий для физического развития. | 6 |
| 2.2 | Возрастные особенности детей 4-5 лет | 7 |
| 2.3 | Особенности физического воспитания и развития детей средней | 9 |
| 2.4 | Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические) | 11 |
| 2.5 | Организация жизни и воспитания детей | 13 |
| 2.6 | Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями. | 15 |
| 2.7 | Формы способы, методы реализации образовательной программы. | 17 |
| 2.8 | Планируемые результаты освоения программы**.** | 17 |
| 2.9 | Учебный план | 117 |
| III | **Организационный раздел** |  |
| 3.1 | Оформление предметно-пространственной среды спортивного зала | 18 |
| 3.2 | Взаимодействие с педагогами | 18 |
| 3.3 | Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом | 19 |
| 3.4 | Перспективное планирование праздников и развлечений | 19 |
| 3.5 | Комплексно- тематическое планирование.  Работа с детьми. | 20 |

2

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**1.1 Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья

- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы и выносливости, ловкости.

- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

1. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Устав учреждения;

3

2. Данная рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Методических рекомендаций и парциальных программ:

«Физическое развитие в детском саду 5-7 лет» Т.Г. Анисимовой.

«Система физического воспитания в ДОУ» О.М. Литвинова;

«Физкультурные занятия в детском саду от 4 до 5 лет» Л.И. Пензулаева.

«Из детства в отрочество» для родителей и воспитателей по формированию

здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет. Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева;

«Здоровый дошкольник» социально- оздоровительная технология.

Ю.Ф. Змановский.

**1.2 Цели и задачи деятельности по реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

**Цель:**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, формирование основ базовой культуры личности, дошкольного всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

**Задачи:**

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Сохранять, укрепление и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомления.

Обеспечивать гармоничного физического развития, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

Программа по физической культуре обеспечивает решение задач, направленных на укрепление и сохранения здоровья детей:

- В семье и образовательном учреждении соблюдать гигиенические условия

и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

- Укреплять психическое здоровье детей в образовательном учреждении и

дома.

- Осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие

методами и средствами физического воспитания.

- Обеспечить охрану здоровья и жизни детей.

4

**1.3 Целевые ориентиры освоения данной программы:**

Результаты  освоения  Программы  формулируются  в  соответствии  с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие  образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируются в пространстве.

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушений правил в играх.

- Переносит упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнять физические упражнения.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**1.4Содержание психолого- педагогической работы.**

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и

здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Физическая культура** Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

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

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

Приучать к выполнению действий по сигналу.

6

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

**2.1 Создание условий для физического развития.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**2.2Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

ЗАДАЧИ:

**Оздоровительные:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников.

- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.

- Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

- Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать

пропорциональному развитию всех мышечных групп

**Образовательные:**

- Учить воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (ОРУ, ОВД, спортивные упражнения);

- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

- Целенаправленно развивать скоростно- силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Воспитательные:**

- Приучать оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

7

**2.3Особенности физического воспитания и развития детей средней**

**группы (4-5 лет)**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть - семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются 5-6 раз.

**Основные виды движения:**

**1. Ходьба**. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координирую движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

**2. Бег**. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

**3. Прыжки**. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук.

На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

8

**4. Бросание, ловля, метание**. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих

предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

**5. Ползание, лазанье**. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого- нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

**6. Упражнения в равновесии**. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

**7. Подвижная игра**. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, можно менять правила и условия, усложнять движения.

В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам. Утренняя гимнастика проводятся в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

**2.4 Особенности осуществления образовательного процесса.**

1. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями организованно образовательной деятельности.

2. Дисциплина поддерживается на основе уважения человеческого достоинства воспитанников, педагогов.

3. Родителям воспитанников предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием учебно-воспитательного процесса.

9

**2.5 Организация жизни и воспитания детей**

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, пронизывая все виды его деятельности и отдых. Интеграция области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие».

Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждение движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений,

правил), отражении в подвижных играх, различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни. Работа по физической культуре направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада. Программа предполагает ежедневное проведение непосредственно двигательной деятельности в первую половину дня.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и

спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов

детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

10

**2.6Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:**

**Социально - коммуникативное развитие:**

• формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («безопасность»).

• создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников *(«Нравственное воспитание*»);

• участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования *(«Трудовое воспитание»);*

• проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

**Познавательное развитие:**

• активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.); специальные упражнения на

ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни*;*

**Речевое развитие:**

• игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («*Чтение художественной литературы»);*

• привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («*Художественное творчество»).*

**Художественно- эстетическое развитие:**

• ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («*Музыка»).*

11

2.**7Формы способы, методы реализации образовательной программы.**

• образовательная деятельность, в процессе организации различных видов детской деятельности.

• образовательная деятельность в ходе режимных моментов;

• самостоятельную деятельность детей;

• взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога. В работе с детьми используются преимущественно игровые и сюжетные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

• **утренняя гимнастика:**

Проводиться в спортивном зале в холодное время года и на улице в теплое время года.

- на полосе препятствий на основе оздоровительного бега и циклических упражнений с целью оптимизации физической нагрузки на детей;

- на основе круговой тренировки с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования интереса у детей к физическим упражнениям, что способствует повешению оздоровительной эффективности физического воспитания детей;

- традиционная (ритмическая гимнастика) проводится под музыкальное сопровождение.

• **Физкультурные занятия (ООД):**

- Классические (по схеме: вводно- подготовительная часть, основная часть, заключительная части);

- игровые занятия с использованием игр: народные, подвижные; игры - аттракционы и т. д.)

- тренировочные на основе оздоровительного бега и циклических

упражнений, которые направлены на развитие двигательных и

функциональных возможностей;

- сюжетные, позволяющие создать у детей положительно - эмоциональный

настрой к выполнению физических упражнений:

- на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия

физических упражнений на организм ребенка;

- вариативного характера, основанные на повторение пройденного

материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний.

- контрольно - оценочные, направленные на выявление уровня зоны

актуального и ближайшего развития воспитанников;

- как часть занятия по формированию представлений о ЗОЖ.

• **Физкультурные досуги и праздники:**

- физкультурные досуги проводятся один раз в месяц и строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.

- физкультурные праздники проводятся 2 раза в год с детьми, совместно с родителями, включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

- **День здоровья** проводится один раз в квартал и представляет собой форму активного отдыха, который наполняет режим дня различными играми, упражнениями, увеличивает пребывание детей на свежем воздухе, где они много играют и двигаются. Проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ из серии «Забочусь о своем здоровье».

**2.8 Планируемые результаты освоения программы.**

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняет перекрестную координацию движений рук и ног.

Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.

Умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения. Развивает навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводит в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно.

13

**2.9 Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Кол- во занятий | Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (мин) |
| Средняя группа (4-5 лет) | 3 | 20 мин. |

В дни каникул и в летний период ООД не проводится. Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок. Время проведения каникул определяется в годовом календарном учебном графике.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:**

**3.1 Оформление спортивного зала**

    В спортивном зале созданы условия для развития детей 3-7 лет.

Имеется оборудование для занятий физической культурой:

спортивные уголки, доски гладкие с зацепами, доска с ребристой поверхностью, канат, кубы деревянные, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, палка гимнастическая, скакалка короткая, кегли, мешочки с песком, мишень навесная, мячи набивные, мяч разных размеров, баскетбольный щит с кольцами, лестница деревянная с зацепами, стенка гимнастическая, гимнастический ковер, палки гимнастические, кубики пластмассовые, ленты, платочки, флажки разноцветные, обручи и др.

**3.2 Взаимодействие с педагогами.**

- по рекомендациям медсестры включать упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Организовывать дифференцированный подход к детям, состоящих на диспансерном учете (щадящий режим в выполнении физических упражнений).

- организовывать игры и упражнения, позволяющие развивать психические процессы (память, внимание, воображение). В целях профилактики тревожности у детей использовать в заключительной части психогимнастику, релаксационные упражнения на расслабление детского организма.

- включать дыхательные упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, игры с речевым сопровождением. Тематика лексических занятий, проводимых учителями-логопедами, отражать в сюжетных занятиях по физической культуре.

- для обеспечения взаимодействия физкультурно – оздоровительной работы использовать музыкальное сопровождение, в содержании занятий музыкально -ритмические движения, упражнения на развитие темпа, динамики, чувства ритма. Организовывать совместные спортивно-музыкальные праздники, развлечения.

**План работы инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ на 2018- 2019 учебный год**

**Сентябрь**

1.Провести индивидуальные беседы с воспитателями *«Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»*.

2. Консультация для родителей по спортивной форме. **Октябрь**

1. Консультация для воспитателей «Методика проведения утренней гимнастики по возрастам.

2. Подготовить и провести музыкально-спортивный праздник ко дню дошкольного работника для воспитателей и работников детского сада. **Ноябрь**

1. Помощь в подготовке музыкально - спортивного праздника «День матери»

2. Индивидуальные беседы с родителями о состоянии спортивной формы детей.

**Декабрь.**

1. Индивидуальные консультации для воспитателей *«Техника безопасности детей на физкультурном занятии»*.

2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей. **Январь**

1. Консультации с педагогами по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.

2. Помощь в организации мероприятия «День здоровья», педагоги и дети.

**Февраль**

1.Совместно с педагогами подобрать материал к мероприятию *«День защитника Отечества»*.

2. Укрепить материальную базу групп *(физкультурные уголки)***Март**

1. Совместно с педагогами подготовить зал к предстоящим праздникам.

**Апрель**

1.Провести индивидуальные консультации для воспитателей “Закаливания за и против”.

**Май**

1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за прошедший год.

2. Подготовить буклет *«Чем занять ребенка летом»*.

**Июнь**

1. Совместно с педагогами подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.

2. Оформить фотовыставку о празднике, посвященному Дню Защиты детей. **Август**

1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных уголков к началу учебного года в соответствии с возрастом.

15

3.3 **Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом.**

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;

- объединить усилия для развития и воспитания детей;

- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов,

эмоциональной взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

- поддерживать их уверенность в собственных педагогических

возможностях;

- активизировать семейные спортивные праздники.

**План работы инструктора по физической культуре с родителями на 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| Ширма - раскладка | Информация для родителей о задачах физического воспитания в ДОУ в каждой возрастной группе.  Цель: Познакомить с задачами физического воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с возрастом. | сентябрь | Денискова С.Г. |
| Рекомендации | «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»  Цель: Объяснить родителям о необходимости и важности приобретения физкультурной формы, привития детям культурно- гигиенических навыков. | сентябрь | Денискова С.Г.  Воспитатели групп |
| Консультация | «Важность утренней гимнастики в жизни ребенка»  Цель: Познакомить родителей с задачами и значением утренней гимнастики в детском саду. | Октябрь | Денискова С.Г. |
| Совместное мероприятие с родителями (Давайте, познакомимся) | «Играем вместе»  Цель: Привлечь родителей к совместному участию в спортивном мероприятии с детьми. | Ноябрь | Денискова С.Г.  Воспитатели  2 младших групп |
| Практическое занятие (практикум) | «Делаем упражнения вместе с детьми»  Цель: Привлечь родителей к совместной деятельности, познакомить с комплексами упражнений для укрепления здоровья детей. | Декабрь | Денискова С.Г.  Воспитатели средних групп |
| Памятка | «Для заботливых родителей»  Цель: Познакомить родителей в игровой форме с упражнениями для профилактики плоскостопия. | Январь | Денискова С.Г. |
| Фотовыставка | «Самая спортивная семья»  Цель: Привлечь родителей к организации выставки. | Февраль | Денискова С.Г.  Воспитатели |
| Мастер- класс | Мастер- класс «Подвижные игры, которые лечат».  Цель: Познакомить и научить родителей, как с помощью игры можно укрепить здоровье своих детей. | Март | Денискова С.Г.  Старшие группы |
| Совместное мероприятие с родителями | «Папа, мама, я, спортивная семья»  Цель: Привлечь родителей к совместному участию в спортивной жизни детского сада. | Апрель | Денискова С.Г.  Воспитатели подготов. групп |
| Шпаргалка | «Чему научились наши дети?»  Цель: Познакомить родителей с результатами проводимой работы по физическому развитию детей, по возрастам. | Май | Денискова С.Г. |

Индивидуальная работа с родителями в течение всего года по текущим вопросам.

**3.4 Перспективное планирование праздников испортивных**

**развлечений на 2017- 2018 учебный год.**

**Сентябрь:**

Физкультурный досуг «Здравствуй, осень».

**Октябрь:**

Спортивный досуг «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**Ноябрь:**

Музыкально- спортивный праздник «День матери».

**Декабрь:**

Физкультурный досуг «Зимние забавы».

**Январь:**

Развлечение «Святки».

**Февраль:**

Спортивный праздник «Наша армия сильна».

**Март:**

Развлечение по правилам дорожного движения.

**Апрель:**

Досуг «В гости к солнышку».

**Май:**

Развлечение «Путешествие в страну здоровья».

**Июнь:** Спортивный праздник: «День защиты детей».

17

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮСЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***Учить подпрыгивать на 2 ногах до  предмета, подбрасыванию мяча  вверх и ловле его 2 руками; упражнять в ходьбе и беге, в прыжках с  продвижением и на месте,  подлезать под шнур;формировать навыкибезопасного поведения  при выполнении физ.Упражнений  и подвижной игры.  ***Социально- коммуникативное развитие:*** Способствовать  участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых  развиваются навыки лазанья,  ползания; игры с мячами;  продолжать знакомить детей с элементарными правилами  поведения в детском саду.  ***Познавательное развитие:***  формировать навыкориентировки  в пространстве при перестроениях  смене направления движения.  ***Художественно- эстетическое развитие*:** Учить слушать музыку ижелания выполнять простые ритмические движения. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в два, три звена. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | С мячом | С обручем | |
| **ОВД** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями ш-10см).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах | |
| **П/ игры** | «Найди себе пару» | | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» | |
| **М/п игры** | «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне  по одному | | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной» Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за голову | «Пойдём в гости» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  Учить подбрасывать мяч вверх 2 руками, прокатывать его по мостику 2 руками перед собой; упражнять в ходьбе по доске на равновесие; в прыжках на 2 ногах на месте и с  продвижением через предметы.  рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  ***Социально-коммуникативное развитие:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.  ***Познавательное развитие:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Художественно- эстетическое развитие:*** разучивать упражнения  под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения  игры «Чудо-остров» | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **ОВД** | 1Ходьба по скамейке, на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3.Ходьба по 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 2ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **П/ игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **М.п/ игры** | Ходьба «Мыши за котом». | «Чудо-остров».  танцевальн.движения. | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  Учить перебрасывать мяч 2 руками  от груди, из-за головы; Упражнять в прыжках, в равновесии, ползании, в подбрасывании мяча вверх и  ловлей его 2 руками, рассказывать о пользе закаливания воздухом,  приучать детей к обтиранию  прохладной водой.  ***Социально-коммуникативное развитие:*** обсуждать пользу  закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу  разными способами.  ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу:  вперёд – назад, вверх-вниз.  ***Речевое развитие***: Учить  использовать в речи короткие  считалки и использовать их в  подвижных играх.  ***Художественно- эстетическое***  ***развитие*:** Учить выполнять  упражнения под музыку. |
| **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 |
| **ОВД** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу Р1,5м  3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. | 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (Р- 3м) | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами. | 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» |
| **П/ игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» |
| **М п/**  **игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному. | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз (по доске) |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  Учить прыжкам со скамейки.  Упражнять в прокатывании мяча по прямой и между предметов; в ходьбе по ограниченной площади опоры;в ползании, в ходьбе на равновесие; рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упраж-  нений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Социально-коммуникативное развитие:*** обсуждать с детьми  виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить  технике безопасного выполнения прыжков соскамейки и бега на повышенной опоре; формировать  навык ролевого поведения  при  проведении игр и умение  объединяться в игре со сверстниками.  ***Речевое развитие*:** Учить четко проговаривать слова к подвижным играм, использовать считалки.  ***Художественно- эстетическое развитие:***Учить двигаться в такт музыки при проведении подвижной игры. |
| **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 |
| **ОВД** | 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 огран. 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 скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.  3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах  5. Спрыгивание с скамейки |
| **П/игры** | «Трамвай», «Карусели» | | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **М п/**  **игры** | «Катаемся на лыжах».  Ходьба в колонне с выполнением дых.упр. | | «Тише, мыши».Ходьба обычным шагом и на носках с задер. дыхания | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному | «Не боюсь» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** учить  ходить по ребристой доске;  отбивать мяч одной рукой и  ловить его 2руками; упражнять  в прыжках на 2 ногах вдоль  каната; закрепить ходьбу и  ползание, прыжки в высоту до предмета.  ***Социально-комуникативное развитие:*** учить правильно подбирать предметы для  подвижных игр;формировать  умение владеть способом  ролевого поведения в  игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познавательное развитие:*** формировать умение двигаться  в заданном направлении,  используя систему отсчёта.  ***Художественно- эстетическое развитие:*** учить выполнять  движения, отвечающие  характеру музыки.  ***Речевое развитие:***  Использовать в речи знакомые считалки. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **ОВД** | 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 скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по 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. |
| **П/ игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |
| **М/п игры** | «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | | «Путешествие по реке».  Ходьба по «змейкой»  по верёвке, по косичке | | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЕ ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться  к взрослым при заболевании.  Учить перебрасывать мяч 2 руками из-за головы; метать мешочки в вертикальную цель; Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; в прыжках на правой и левой ногах; Повторить прокатывание мяча между предметами, ползание по  скамейке; ходьбе с перешагиванием.  ***Социально- коммуникативное развитие:*** формировать навык оценки поведения своего  и сверстников во время проведения игр; учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  ***Познавательное развитие:***  Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-  сзади, вверху-внизу.  ***Речевое развитие*:**Использовать в вречи знакомые считалки. |
| **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 |
| **ОВД** | 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. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Ползание по скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, в шахматном порядке | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба перешагивая  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 |
| **П/игры** | «У медведя во бору» | | «Воробышки и автомобиль» | | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| **М п/ 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,спродвиж. вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ МАРТ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить лазанию  по наклонной лестнице; прыжкам в  длину с места, закрепить навык перебрасывания мешочка и мяча через шнур. Повторить прокатывание мяча между предметами; ползание по  скамейке на ладонях и коленях; ходьбе  на равновесие; перешагивание через предметы.  ***Социально-коммуникативное развитие:***поощрять речевую  активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места  и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Познавательное развитие:***  рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.  ***Речевое развитие*:**Развивать речь при проведении подвижной игры  «Подарки», «Эхо».  ***Художественно– эстетическое***  ***развитие:***учить выполнять  движения, отвечающие характеру музыки. Развивать музыкальный слух. |
| **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 |
| **ОВД** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Перебрасывание  мешочков через шнур.  3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. | | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6–8), в однулинию.  4. Лазание по гим. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.  5. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.  6. Прыжки на двух ногах через шнуры | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **П/ игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | | «Охотники и зайцы» | | «Наседка и цыплята» |
| **Мп/игр** | «Замри».Ходьба в коло | «Эхо» | | «Найди зайца» | | «Возьми флажок» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить отбивать мяч о пол одной рукой несколько раз; перебрасыванию мячей друг другу; Закрепить прыжки в длину с места; метание мешочка в цель, на дальность. Повторить ходьбу на равновесие по скамейке и наклонной доске.  ***Социально-коммуникативное развитие:***поощрять речевую активность детей в процессе двигатель-ной активности, при обсуждении правил игры; учить соблюдать правила безопас-ности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске;учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  ***Художественно- эстетическое развитие :***вводить элементы и учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  ***Познавательное развитие:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить воспроизводить движения  в творческой форме, развивать воображение. |
| **Целевые ориентиры развития ребёнка:**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; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз. | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Упражнения под музыку «Звееробика» | |
| **ОВД** | 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. | 1. Метание мешочков  на дальность.  2. Ползание по скамейке  на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по 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 | |
| **П/**  **игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | |
| **Мп/игры** | «Журавли летят». | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата».  Танцевальные упражнения | |

**ОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ МАЙ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие***: учить  технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы; прыжкам через скакалку на двух ногах на месте;  лазанию по гимн.стенке, не  пропуская реек. Упражнять в перебрасывании мяча 2 руками  снизу, из- за головы. Закрепить  навык метания правой и левой рукой  на дальность;  ***Социально- коммуникативное***  ***развитие:*** формировать навык  ролевого поведения, учить выступать  в роли капитана команды.  формировать умение договариваться  об условиях игры, объяснить правила  игры; Учить соблюдать правила безопасности во время лазания по  гимн.стенке разными способами.  ***Художественно- эстетическое***  ***развитие*:** Развивать музыкальный  слух при проведении подвижных и музыкальных игр.  ***Познавательное развитие:*** учить  детей воспроизводить движения  в творческой форме, развивать  воображение. |
| **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 |
| **ОВД** | 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 |
| **П/ игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Мп игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |