Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад «Золотая рыбка» г.Лянтор

Рабочая программа

по физическому развитию детей 3-7 лет

Составила:

инструктор по физической культуре

Алексеева О.В.

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей Программы**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ЦРР - детского сада «Золотая рыбка», разработанной в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15).

**Рабочая Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст является важным этапам становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

В образовательной области «Физическое развитие»заложены начало здорового образа жизни, основы физической культуры, определяются особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании и в движении на основе «мышечной радости».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип планирования с ведущей игровой деятельностью, построенного на основе интеграции содержания образовательных областей.

**Программа направлена:**

-на разностороннее, полноценное развитие ребенка, формирование у него универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества;

- предусматривает обогащение, амплификацию детского развития, взаимосвязь всех его сторон;

- на достижение стандарта образования как системы требований к его содержанию, которое обеспечивает необходимый уровень развития детей каждого психологического возраста.

- развитие умственных, духовных и физических способностей в полном объеме.

**Задачи Программы:**

- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья, обеспечивающего нормальное развитие;

- создавать атмосферу доброжелательного отношения к детям, обеспечивающую эмоциональное благополучие каждого ребёнка;

- формировать психологический базис для развития высших психических функций и предпосылок к школьному обучению у детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка;

- обеспечить социальную адаптацию детей к условиям ДОУ и при переходе к школьному обучению;

- способствовать обогащению физического развития детей;

- развивать у дошкольников социальную, коммуникативную и деятельностную компетентности;

- оптимизировать условия для сотрудничества между семьёй и дошкольным образовательным учреждением по привлечению родителей к совместной педагогической и

практико-ориентированной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание привычек и основ здорового образа жизни.

**1.2 Основные принципы и подходы к формированию Программы**

**Рабочая программа соответствует** основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроена с учетом **следующих ведущих принципов:**

- **Принципа развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка.

- **Принципов научной обоснованности и практической применимости.**

- **Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования** детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

- При организации образовательного процесса учитывается **принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

- **Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса**.

- Обеспечивает **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.** Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является **игра**.

- **Принцип гуманизма** – признания самоценности личности.

- **Принцип природосообразности**, который предполагает, что определять содержание, выбирать формы, сред­ства образования, стиль взаимодействия с каждым ребенком не­обходимо на основе целостного знания о ребенке (его физиоло­гических, психических особенностей, физического здо­ровья и эмоционального состояния, социально-нравственных представлений).

- **Принцип культуросообразности**, который реализуется в ходе воспитания детей, как на общечеловеческих культурных ценностях, так и на ценностях, присущих региональ­ной культуре и окружающему социуму.

- **Принцип вариативности и инвариантности.**

Основу организации образовательного процесса составляет **комплексно-тематический принцип планирования с ведущей игровой деятельностью**, построенного на основе интеграции содержания образовательных областей при выделении сквозной темы месяца.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических подвижных 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.

В основе Программы лежит:

- **Комплексно-тематический подход,** предполагающий построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, определяющий ведущей деятельностью – игровую;

- **Деятельностныйподход.** Деятельность развива­ется от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма;

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»** | |
| ***Образовательная область*** | ***Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса*** |
| ***«Социально – коммуникативное развитие»*** | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.  Развивать инициативу, организаторские способности. Воспитывать умение действовать в команде. Закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности раз­нообразные по содержанию подвижные игры. Закреплять умение справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к народным играм. |
| ***«Познавательное развитие»*** | В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. Совершенствовать координацию руки и глаза; продолжать развивать мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности. Закреплять навыки коллективной работы: умение распределять обязан­ности, работать в соответствии с общим замыслом, не мешая друг другу. Совершенствовать навыки количественного и порядкового счета в пределах 10. Формировать умение «читать» простейшую графическую информацию, обозначающую пространственные отношения объектов и направление их движения в пространстве: слева направо, справа налево, снизу вверх, свер­ху вниз; самостоятельно передвигаться в пространстве, ориентируясь на условные обозначения (знаки и символы). |
| ***«Речевое развитие»*** | Совершенствовать речь как средства общения. Развивать построение высказывания, помогать детям, более точно характеризовать объект, ситуацию; учить высказывать предположения и де­лать простейшие выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих. Отрабатывать дикцию: развивать умение внятно и отчет­ливо произносить слова и словосочетания с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с воспитателем, со сверстником; быть доброжелательным и корректным собеседником. Воспитывать культуру речевого общения.  Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.  Сюжетно - спортивные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, рассказов, историй, мифов и былин. |
| ***«Художественно - эстетическое развитие»*** | Продолжать развивать свободу и одновременно точность движений руки под контролем зрения, их плавность, ритмичность. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания)  Рисование мелом разметки для подвижных игр.  Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, звук бубна. Продолжать знакомить с жанром музыкального произведения (марш). Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу бега, в соответствии с музыкальным фоном. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

- **Индивидуально-дифференцированный подход**, обеспечивающий максимальный учёт, актуализацию и развитие индивидуальных способностей, интересов каждого ребёнка;

- **Личностный подход** мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Содержание образовательной области "Физическое развитие" интегрируется с образовательными областями: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**1.3 Интеграция образовательной области «Физическое развитие»**

**1.4 Особенности осуществления образовательного процесса**

**Климатические особенности:**

**Образовательный процесс в дошкольном учреждении осуществляется с учётом природно-климатических условий региона ХМАО-Югры**, приравненного к территориям Крайнего Севера (более раннее наступление зимы, прохладная температура летом (+8-14 градусов) и морозы зимой (ниже -15 градусов с колебаниями среднесуточной температуры); более позднее наступление весны, длительное ультрафиолетовое голодание, сокращение светового дня и снижение остроты зрения в условиях искусственного освещения, расстройство естественных биоритмов, авитаминоз, снижение иммунологических свойств организма – и, как следствие: повышение утомляемости, снижение активности и работоспособности детей в образовательном процессе к декабрю).

Региональные особенности, связанные с климатическими и экологическими особенностями региона, учитываются также и при организации режима жизнедеятельности, построении системы физического воспитания дошкольников.

При неблагоприятных погодных условиях, морозах широко используются музыкальный и спортивный залы, помещение компьютерно - игрового комплекса с целью восполнения двигательной активности детей в течение дня и максимального использования полезных площадей и физкультурного оборудования (в это время в группах проводится сквозное проветривание).

**Региональный компонент:**

Основные направления деятельности ДОУ по реализации регионального компонента: изучение национальных традиций народов города и обычаев коренных народов ханты, воспитание любви к природе родного края и его обитателям, уважения к прошлому своего народа, любви к родному слову, знакомства с языковыми особенностями народов других национальностей, проживающих на территории нашего региона. **Большое внимание уделяется вопросам формирования привычки к здоровому образу жизни. Одной из главных задач является - содействие охране жизни и здоровья детей в условиях Севера через обеспечение комплексного характера физкультурно-оздоровительной работы.**

Подвижные игры народов Севера играют большую роль в организации двигательной деятельности и укреплении здоровья на прогулке. С их помощью воспитывается у детей положительное отношение к прогулке при низкой температуре.

Все игры коренных жителей Севера связаны с прыжками, метанием, бегом, способствуют упражнению детей в основных видах движения, формированию у них глазомера, быстроты реакции, выносливости, смелости, развивают силу, ловкость, координацию движений, гибкость.

Принцип интеграции образовательных областей позволяет организовать эту работу интересно, разнообразно, так, чтобы всё, что мы хотим донести до детей, было воспринято ими глубоко и надолго. В образовательном процессе учреждения активно используются развивающие, здоровьесберегающие педагогические технологии, метод проектной деятельности.

**Демографические особенности:**

Дошкольное образовательное учреждение находится в одном микрорайоне с МБОУ «Лянторская СОШ № 6», ФОК «Олимп», МУ «Центр физической культуры и спорта «Юность», МУ «Культурно – спортивный комплекс "Юбилейный", что позволяет тесно сотрудничать с данными учреждениями г. Лянтора, посещать их, проводить различные совместные мероприятия такие как "Веселые старты", "Папа, мама, я - спортивная семья", «Легкоатлетические соревнования» и др. **Сотрудничество с внешними организациями помогает обогащению и углублению социо-культурной среды дошкольного образовательного учреждения.**

**Эффективность реализации Программы** **достигается здоровьесберегающими** **требованиями:**

- информированность педагогов о состоянии здоровья каждого ребенка;

- учет возрастных возможностей и индивидуальных особенностей физического и психического развития детей при выборе педагогических подходов;

- гибкая режимная организация жизнедеятельности, обеспечение оптимальной двигательной активности.

**1.5 Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»**

**Младший дошкольный возраст (3 - 5 лет)**

**Цель:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, дозировать мышечные нагрузки, заботиться об эмоциональном комфорте.

**Образовательные задачи**

**Четвертый год жизни:**

1.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту, реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и закончивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

**Пятый год жизни:**

1.Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2.Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3.Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

**Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)**

**Цель:**

- охранять и укреплять здоровье, способствовать физическому развитию, избегая нервных и физических нагрузок.

**Образовательные задачи**

**Шестой год жизни:**

1. Развивать осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

**Седьмой год жизни:**

1.Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2.Развивать и закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

3.Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

4.Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

6.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**2. Возрастные и индивидуальные особенности детей 3 – 7 года.**

**2.1 Младший возраст (3-4 года)**

**Возрастные особенности детей четвертого года жизни.** Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.  
 В играх возникают первые «творческие» объединения детей. В игре ребенок берет на себя определенные роли и подчиняет им свое поведение. Совместные игры детей начинают преобладать над индивидуальными играми и играми рядом. Открываются новые возможности для воспитания у детей доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию. В игре, продуктивных видах деятельности (рисовании, конструировании) происходит знакомство ребенка со свойствами предметов, развиваются его восприятие, мышление, воображение.  
 Использование физической культуры в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.  
Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, воспитатель уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.

**2.2 Средний возраст (4-5 лет)**

**Возрастные особенности детей пятого года жизни.** Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.  
 Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.  
Наряду с игрой у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная.  
Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

**2.3 Старшая группа (5-6 лет)**

**Возрастные особенности детей шестого года жизни.** В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.

Воспитатель стремится развить внимание и память детей, формирует элементарный самоконтроль, способность к саморегуляции своих действий. Этому помогают разнообразные игры, требующие от детей сравнения объектов по нескольким признакам, поиска ошибок, запоминания, применения общего правила, выполнения действий с условиями. Такие игры ежедневно проводятся с ребенком или с подгруппой старших дошкольников.  
Растущие возможности детей обусловливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.  
 Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.  
Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.  
 Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т.д.  
Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.  
 Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

**2.4. Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

**Возрастные особенности детей седьмого года жизни.** В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**3. Содержание основных методов приобщения****детей к физической культуре****по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Младшая группа**

В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Формировать интерес и любовь к спорту. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

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

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

**Средняя группа**

Формировать интерес и любовь к спорту. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

Овладение правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения, с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний , оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, в формировании привычки чередовать малоподвижные игры с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.

**Старшая группа**

*Основными методами приобщения детей к физической культуре являются*:

- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: используются показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке;

- рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;

- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;

- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;

- организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений: прыжков в длину и высоту с разбега, лазание по лестнице разноименным способом, метание вдаль способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «из-за спины через плечо»;

- беседы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;

- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения, общеразвивающего упражнения, расширяющие представления о физических упражнениях;

- изобразительная деятельность, позволяющая детям в рисунке отразить свое отношение к физической культуре, свои интересы.

**Подготовительная группа.**

*Основными методами воспитания являются:*

- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания: используется четкий показ упражнений в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, привлечение детей к объективной оценке движений товарищей, самооценке;

- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;

- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;

-побуждение к выполнению упражнений, требующих проявления волевых усилий;

- объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности в группы с учетом степени их двигательной активности;

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру основного движения, общеразвивающего упражнения, спортивного упражнения, уточняющие и расширяющие представления о структуре, многообразии физических упражнений;

- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;

- обсуждение с детьми их опыта совместных подвижных игр, вариантов организации различных фрагментов в играх: сбор, объяснение, распределение ролей, обсуждение правил, изменение правил;

- стимулирование интереса ребенка к физической культуре через создание ситуаций, в которых ему необходимо задавать вопросы, интересоваться мнением других при обсуждении опыта выполнения упражнений. Рассматривание фотографий, на которых изображены родители, бабушки, дедушки, воспитатели в детстве на занятиях по физкультуре, на соревнованиях;

- подвижные игры, стимулирующие проявления детского творчества. Используются «двигательные перевертыши», резкая смена ролей по ходу подвижной игры, музыкальное сопровождение.

**4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

**4.1 Ориентация детей 3-4 лет в образовательной области «Физическое развитие»:**

О чем узнают дети

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упраж­нений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знако­мых им животных, птиц, насекомых.

Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

**Организация опыта освоения образовательной области**

Что осваивают дети

*Построения и перестроения.*Порядковые упражнения. Повороты на месте.*Общеразвивающие упражнения:*с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

*Основные движения:*раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Ка­тание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения.

*Спортивные упражнения***:** катание на трехколесном вело­сипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

*Подвижные игры.*Основные правила игр.

***По мере накопления двигательного опыта у малышей формируют­ся следующие новые двигательные умения***:

-строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

-начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление;

-ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

-бегать, не опуская головы;

-одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземлять­ся в прыжках в длину с места, спрыгиваниях;

-ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать

мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;

-подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;

-уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);

-лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

**Основные движения**

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с присе­данием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием пред­метов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки:на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20-25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1- 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (рас­стояние 3-6 м), «змейкой» между предметами (4-5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение, из колонны в 2-3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

**Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущест­венно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, впра­во), повороты (влево, вправо) — 3-4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20- 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрос­лого.

**Подвижные игры**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и ла­занием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в со­ответствии с характером музыки.

**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:**

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай ба­бочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием лен­точкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20-25 см, 35-40 см, по труд­ным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10-12 штук), кубиков (10-12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположен­ными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ори­ентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мыш­кой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими посо­биями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различ­ные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной ско­ростью.

**Минимальные результаты**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см. Бросание предмета - 4 м. Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) - 20-25 см.

**4.2. Ориентация детей 4-5 лет в образовательной области**

**«Физическое развитие»**

Дети ***узнают*** о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге — от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные тре­бования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступа­ющим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств.

**Организация опыта освоения образовательной области**

Что осваивают дети 4-5 лет

*Порядковые упражнения* (построения и перестроения, повороты в движении);

*Общеразвивающие упражнения*; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый).

*Основные движения:*

* в беге - активный толчок и вынос маховой ноги;
* в прыжках - энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх;
* в метании - исходное положение, замах;
* в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

*Подвижные игры*: правила; функции водящего.

*Спортивные упражнения*:

в ходьбе на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;

*Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные поло­жения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

***По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения***: (ожидаемый результат)

-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;

-сохранять исходное положение;

-четко выполнять повороты в стороны;

-выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

-сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

-сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;

-ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;

-принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;

-подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

-с разбега скользить по ледяным дорожкам;

-надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

-двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом му­зыки.

**Основные движения**

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспита­тель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты напра­во, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной впе­ред (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней ско­ростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5x3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с про­движением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предме­тами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных

позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (рассто­яние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; полза­ние по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание меж­ду рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного про­лета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Общеразвивающие упражнения**

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вра­щения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4-5 раз.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; сколь­жение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передви­жение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Подвижные игры**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты по­движные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ори­ентировку в пространстве и внимание.

**Музыкально-ритмические упражнения**

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Минимальные результаты**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

**4.3 Ориентация детей 5 -6 лет в образовательной области**

**«Физическое развитие»**

О чем узнают дети

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с раз­личными предметами, возможные направления и разную последова­тельность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного вы­полнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыж­ков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода, скольжения по прямой на коньках, погружения в воду, скольжения в воде на груди и на спине.

Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узна­ют разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

**Организация опыта освоения образовательной области**

Что осваивают дети

*Порядковые упражнения*: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

*Общеразвивающие упражнения*: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. *Основные дви­жения:* вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры*: правила игр, способы выбора ведущего. *Спортивные упражне­ния:* скользящий лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

***По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:***

-сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

-выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой -амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки;

-ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

-энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;

-точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

-выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

-свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;

-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;

-вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;

-передвигаться на лыжах переменным шагом;

-кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

-держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

**Основные движения**

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставле­нием ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пере­сеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыги­вание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через корот­кую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя ру­ками из разных исходных положений между предметами (ширина 40- 30 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4-6 раз подряд. От­бивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, раз­ными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м. Метание вдаль на 5-9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвиже­ние вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке че­редующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Общеразвивающие упражнения**

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), на­бивными мячами (1 кг).

**Спортивные упражнения**

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Ка­тание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на рас­стояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15-20 минут) с активным от­дыхом. Езда на велосипеде (по 25-30 минут) с перерывом и от­дыхом.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

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

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

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

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

**Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение на­правления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение ин­тенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20 -25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15-20 м, количество препятст­вий – 3-8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500-1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

**Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 гра­дусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением со­противления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягива­ние упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения с диском «Здоровье»

Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.

Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вра­щаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).

Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращать­ся влево - вправо.

Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300-350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5-2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колоколь­чик», «Самолеты».

***Упражнения для развития гибкости***

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногой.

***Игры и упражнения для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25-30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами.

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющие­ся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резино­вой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево - вправо.

**Минимальные результаты.**

Бег на 30 м - 7,9- 7,5 с.

Прыжок в длину с места – 80 - 90 см.

Прыжок в длину с разбега - 130 - 150 см.

Прыжок в высоту с разбега - 40 см.

Прыжок вверх с места - 25 см.

Прыжок в глубину - 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г - 3,5 - 4 м.

весом 80 г - 7,5 м.

Метание набивного мяча - 2,5 м.

**4.4 Ориентация детей 6 -7 лет в образовательной области**

**«Физическое развитие»**

О чем узнают дети

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разнои­менные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты уп­ражнений с мячами разного размера, требования к выполнению ос­новных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

**Организация опыта освоения образовательной области**

Что осваивают дети

*Порядковые упражнения*: способы перестроения;

*общеразвивающие упражнения*: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах;

*основные движения*: в беге - работу рук; в прыж­ках - плотную группировку, устойчивое равновесие при приземле­нии; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообраз­ные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спус­ке.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

*Спортивные упражнения*: скользящий пере­менный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке, скольжение и повороты при катании на коньках; скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

***По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:***

-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестра­иваться во время движения;

-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;

-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выпол­нять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после при­земления;

-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);

-энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;

-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасы­вать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ра­кетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;

-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палка­ми, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конь­кобежца» во время движения на коньках. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

**Основные движения**

***Ходьба.*** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, пара­ми, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные дви­жения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

***Бег.*** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в ко­ленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не за­девая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-ту­рецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению дви­жения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Про­бегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выпол­нять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3- 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

***Прыжки.*** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кру­гом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, верев­ку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6-8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подве­шенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через ко­роткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточны­ми прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

***Бросание, ловля, метание.*** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной - не менее 10 раз подряд с хлоп­ками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизон­тальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6-12 м.

***Ползание, лазание.*** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную ко­ординацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (вос­питатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

***Упражнения в равновесии.*** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; под­нимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнас­тической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; пры­гать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

***Построения и перестроения.*** Самостоятельно, быстро и организо­ванно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый - второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться при­ставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Ос­танавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Поднимать руки вверх, впе­ред, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать впе­ред и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отво­дить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положе­ния руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движе­ния. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

***Упражнения для ног.*** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинис­то). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытяну­той вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно раз­махивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и повора­чивать ее на полу.

***Упражнения для туловища.*** Опускать, поднимать голову, повора­чивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ло­житься; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одно­временно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой пред­мета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положе­нии; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться де­лать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стен­ки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

**Спортивные упражнения**

***Катание на коньках.*** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинис­тых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «На­перегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

***Катание на велосипеде.*** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипе­дом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

***Плавание.*** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тю­лени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

***Катание на санках.*** Во время спуска с горки поднять заранее по­ложенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разно­образные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

***Ходьба на лыжах.*** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елоч­кой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных уп­ражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наи­более активно развиваются ловкость и быстрота.

**Подвижные игры**

***Игры с бегом.*** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени пред­мет», «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее собе­рется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мо­роза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

***Игры с подлезанием и лазанием***: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

***Игры-эстафеты***: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Весе­лые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

***Дорожка препятствий.*** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); прополз­ти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**Элементы спортивных игр**

***Городки.*** Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исход­ное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

***Баскетбол.*** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, пере­двигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

***Футбол.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

***Хоккей.*** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

***Бадминтон.*** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

***Настольный теннис.*** Правильно держать ракетку, выполнять под­готовительные -упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ло­вить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

**Упражнения для развития физических качеств**

***Упражнения и игры для развития быстроты движений***

*Упражнения на развитие быстроты реакции*

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба - прыжки, прыж­ки - приседания.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25-30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

*Игры на развитие быстроты*

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигна­лу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стре­лы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

*Игры со сменой темпа движений*

Ходьба - бег - ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального со­провождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание паль­цев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

*Игры с максимально быстрыми движениями*

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

*Игры на развитие внутреннего торможения*

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

*Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения* (ре­бенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6-7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятст­вий – 5-8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2-3 мата или плинт высотой 15-20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60-75 подряд 3-4 раза или в тече­ние 35-40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15-20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500-1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20-30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

*Парные упражнения*

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

*Подвижные игры*

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в поло­жениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновре­менные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

*Упражнения с диском «Здоровье»*

Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево - вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево.

Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вра­щаться влево - вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо; вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула: вращение диска вправо- влево.

Сидя на стуле, одна нога на диске: вращение ноги вправо-влево.

Стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе: движение ногами вправо-влево.

Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево -вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

*Упражнения с тренажером «Здоровье»*

Натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250-300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300-350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1-1,5 мин (сериями по 60-75 прыжков 3 - 4 раза).

*Подвижные игры*

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площад­ке детского сада), «Тренировка летчиков».

***Упражнения для развития гибкости***

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противопо­ложной руки.

*Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25-30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

*Упражнения с фитболами..*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кис­тевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспан­дерами (резиновая лента).

*Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом на­правлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

**Минимальные результаты**

Бег 30 м - 7,2 с.

Прыжок в длину с места - 100 см.

Прыжок в длину с разбега - 180 см.

Прыжок в высоту с разбега - 50 см.

Прыжок вверх с места - 30 см.

Прыжок в глубину - 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г - 6,0 м;

весом 80 г - 8,5 м.

Метание набивного мяча - 3,0 м.

**5. Методы и приёмы, используемые в работе с детьми**

Основу методов физического воспитания составляют регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание их с отдыхом.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Методический прием - составная часть, дополняющая и конкретизирующая метод.

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходованием физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические наглядные, вербальные (словесные) и практические методы.

**1. Наглядный метод** формирует представления о движении, яркость чувственного восприятия и двигательных ощуще­ний, развивают сенсорные способности.

Приемы наглядного метода разнообразны.

Наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;

наглядных пособий (картины, рисунки, фото­графии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предме­ты, разметка поля).

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Тактильно-мышечные приемы основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

**Предметная наглядность**включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

**2. Словесный метод** обращен к сознанию де­тей, помогает осмыслен­но поставить двигатель­ную задачу, раскрыть со­держание и структуру движения.

**Приемы вербального (словесного) метода** играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает краткое одновременное описание и объяснениефизических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснениявоспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа,представляющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий; вопросы,которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физический упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

Широко используются в физической культуре команды, распоряжения, сигналы.Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. В физической культуре дошкольников используются разнообразные считалки.

К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ, который чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр. Сюжет рассказа, его содержание должна быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Сюжетный рассказ способствует вхождению в образ, воспитанию выразительности движений. В объяснение игры вплетаются правила, сигнал.

Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах. Нередко педагогу бывает сложно придумать объяснение игры. Для облегчения задачи можно использовать стихи.

**3. Практический метод** закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

**Приемы, относящиеся к практическому методу**, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке. Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений и подвижных игр, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей, с предметами и без них; придумать свои игры и имитационные движения. Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании

двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

**5.1. Национально - региональный компонент и компонент ДОУ**

Учет национально-региональных и культурно-исторических особенностей региона при организации непосредственно образовательной деятельности прослеживается фрагментально, в соответствии с темой НОД или темой недели. Его реализация осуществляется через разнообразные формы работы и виды детской деятельности: при планировании сюжетного построения НОД, в подборе игрового, дидактического, иллюстративного материала, наглядных методических пособий, вариантов проведения подвижных игр и др.

**Большое внимание уделяется вопросам формирования привычки к здоровому образу жизни. Одной из главных задач является - содействие охране жизни и здоровья детей в условиях Севера через обеспечение комплексного характера физкультурно-оздоровительной работы.**

**5.2. Здоровьесберегающие компоненты в ходе реализации Программы**

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

**Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умения произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

**Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: НОД, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна.  Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

**Пальчиковая гимнастика**  используется для развития мелкой моторики,  ловкости, подвижности и улучшения работы мозга**.**

**Кинезиологическая гимнастика** используется  для воздействия на межполушарное взаимодействие и для укрепления здоровья детей, которая позволяет комплексно воздействовать на укрепление и сохранения здоровья   ребёнка, помогает детям стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшают учебные достижения. Проводится со старшей группы.

**Самомассаж –**способствует расслаблению мышц и снятию психо-эмоционального напряжения.

**Точечный самомассаж**– элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим  точечный массаж является  профилактикой простудных заболеваний.

**Стретчинг** – это система специальных упражнений, развивающих гибкость позвоночника и помогает увеличить эластичность мышц, связок. Обычно стретчинг применяется в заключительной части занятия, когда мышцы уже разогреты и податливы для растяжки.

**Фитбол-гимнастика**.

Фитболы применяются для укрепления мышечного корсета ребенка, развития гибкости позвоночника, обучения процессам расслабления мышц. Упражнения на фитболе, улучшают работу дыхательной системы, совершенствуют координацию и равновесие, способствуют усовершенствованию работы вестибулярного аппарата. Занимаясь на фитболе, - уменьшается нагрузка на позвоночник, это очень ценно при слабых мышцах спины и нарушениях осанки.

**Восточная гимнастика**

Цель восточной гимнастики – это укрепить мышцы рук, спины и позвоночника, способствует координации и пластичности движений. Эти упражнения используются в общеразвивающей части физкультурных занятий или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, ее можно проводить в любом помещении, в любой легкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в легких носочках.

**Подвижные и спортивные игры.**  Проводятся   как часть непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

 Игры  подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В  ДОУ  используем лишь элементы спортивных игр.

 При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурного занятия.  В зависимости от состояния детей и целей определяется ее интенсивность.

**Технологии музыкального воздействия**

Используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в качестве вспомогательного средства, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**5.3. Формы и режим образовательной деятельности**

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- во II младшей группе - не более15 мин.,

- в средней группе - не более 20 мин.,

- в старшей группе - не более 25 мин.,

- в подготовительной группе - не более 30 мин.

**Общее количество НОД (в неделю, в месяц, в течение учебного года), продолжительность НОД в возрастных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная**  **группа** | **Длительность НОД** | **Количество**  **НОД в неделю** | **Количество**  **НОД в месяц** | **Итого**  **в течение учебного года** |
| II Младшая  группа (3-4лет) | Не более  15 минут | 3 | 12 | 108 |
| Средняя  группа (4-5лет) | Не более  20 минут | 3 | 12 | 108 |
| Старшая  группа (5-6лет) | Не более  25 минут | 3 | 12 | 109 |
| Подготовительная  группа (6-7лет) | Не более  30 минут | 3 | 12 | 108 |

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуется непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в бассейне. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

**Структура НОД** по физической культуре общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей НОД обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня физической нагрузки в соответствии с задачами НОД. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть**. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть**. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляющие крупные мышечные группы, способствующие формированию правильной осанки, умению ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части НОД занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части НОД входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть**. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**Способы организации детей в ходе непосредственно образовательной деятельности.**

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений.

В зависимости от программного содержания и задач НОД, используются разнообразные формы (способы) организации деятельности детей (групповые, подгрупповые, фронтальные, поточные, индивидуальные).

**Фронтальный способ** организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет обеспечить достаточно высокую повторяемость. Можно применить этот способ при обучении первоначальным действиям с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, короткими скакалками и т.д), при ОРУ при обучении ходьбе, бегу, и т.д Фронтальный способ применяется только к тем движениям, не требующих подстраховки от травматизма, и используется во всех частях НОД.

**Групповой способ**

Для выполнения физических движений дети могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами. и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к НОД.

Разновидностью этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, спрыгивание со скамейки и т.д.

**Поточный способ** предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять другое. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

**Индивидуальный способ** организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания.

Можно сочетать эти способы организации детей. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие - посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезании и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

**Формы и методы проведения занятий**, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.  
В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

В конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой.

**6.** **Система мониторинга достижения детьми планируемых и итоговых результатов освоения Программы**

В основу создания системы мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования легли следующие положения.

1. Воспитательно-образовательная работа по Программе «Детство» нацелена не столько на усвоение определенных и конкретных содержаний, сколько на овладение детьми специфическими для каждого возрастного периода видами деятельности, всемерному обогащению разнообразного опыта деятельности и его обобщению (формированию способности применять этот опыт в разных, в том числе новых условиях).

2. Основные задачи дошкольного образовательного учреждения связаны с образовательно-воспитательной работой и созданием условий для детского развития. Поэтому диагностика, являясь важным элементом работы, не должна без особых на то причин отнимать, много времени ни у педагогов, ни у детей.

Мониторинг детей по образовательной области "Физическое развитие" проводится 2 раза в течение учебного года (начало, конец учебного года).

Физическая подготовленность детей определяется:

- степенью сформированности двигательных умений и навыков, т.е. требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;

- уровнем развития физических качеств и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Диагностика физической подготовленности предусматривает:

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.

- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.

- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

***Уровень развития физических качеств*** оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами для детей данной возрастной группы.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием диагностических методик и тестовых методов.

**Педагогическое тестирование физической  
подготовленности**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

Программа по образовательной области "Физическое развитие" дает характеристику возрастных особенностей воспитанников, уровни в освоении программных задач (высокий, средний, низкий) предложены минимальные результаты, но тестовых заданий нет, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам, выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной в Общероссийской системе мониторинга, 2001г.; по тестам Г.Лесковой, Н.Ноткиной; по тестам Г.Н. Сердюковой, 1995; по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995г.

**6.1.Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей средней группы.**

**Быстрота**

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 10 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.

**Бег на 10 метров.**

**Цель:**оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | 2.3-< | 2.3-2.8 | 2.8-3.0 | 3.0-> | - |
| девочки | 2,4-< | 2.4-3.0 | 3.0-3.2 | 3,2-> | - |

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший  результат  из  2  попыток. (по Г.Н.Сердюковой ,1995)

**Прыжки  в  длину  с  места**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики  4,-4,5 | 85 и выше | 74-84 см | 63 – 73 см | 49-62см | 48 и ниже- |
| мальчики  4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| девочки  4,-4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| девочки  4,6-4,11 | 90 и выше | 78-89 | 66-77 | 49-65 | 48 и ниже |

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

Процедура  тестирования: ребенок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами,

с  интенсивным  взмахом  рук, от  размеченной  линии  отталкивания  на  максимальное  для  него  расстояние  и  приземляется  на  обе  ноги. При  приземлении  *нельзя* опираться  позади  руками.

Результат: измеряется  расстояние  между  линией  отталкивания  и  отпечатком  ног  (по  пяткам)  при  приземлении  (см), засчитывается  лучшая  из  попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

**Метание.**

**Цель:**определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование:  мешочек  с  песком  массой    150г

в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на спортивной площадке. Предварительно  размечается  дорожка мелом поперечными  линиями  через  каждый  метр  и пронумеровывается цифрами. Линия  отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом. По  команде  ребенок  подходит  к  линии отталкивания, из  исходного  положения  стоя  производит  бросок мешочком  одной  рукой, одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броске  *нельзя*  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мешочка.

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

**Гибкость**

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

Задание: наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки.

Результат: заносится в сантиметрах (по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.)

**Тест на определение гибкости**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | низкий | Ниже среднего | средний | высокий |
| Мальчики | -2 и меньше | -2 - 0 | 1 - 5 | 8 и больше |
| Девочки | 0 и меньше | 0 - 2 | 3 - 7 | 10 и больше |

**6.2.Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей старшей группы.**

**Прыжки  в  длину  с  места**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более 80 см | 71 – 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см | - |
| девочки | более 80 см | 71 – 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см | - |

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

Процедура  тестирования: ребенок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами,

с  интенсивным  взмахом  рук, от  размеченной  линии  отталкивания  на  максимальное  для  него  расстояние  и  приземляется  на  обе  ноги. При  приземлении  *нельзя* опираться  позади  руками.

Результат: измеряется  расстояние  между  линией  отталкивания  и  отпечатком  ног  (по  пяткам)  при  приземлении  (см), засчитывается  лучшая  из  попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

**Быстрота**

**Бег на 30 метров.**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики  5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2-8,9 | 9,0 и  выше |
| мальчики  5,6-5,11 | 6,7 и  ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| девочки  5,0-5,5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| девочки  5,6-5,11 | 7,1 и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

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

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

**Выносливость**

**Бег на 300 м**, (сек)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики  5,0-5,5 | 86 и  ниже | 87-102 | 103-119 | 120-140 | 141 и выше |
| мальчики  5,6-5,11 | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| девочки  5,0-5,5 | 86 и  ниже | 87-102 | 103-119 | 120-140 | 141 и выше |
| девочки  5,6-5,11 | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Оборудование:2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

**Метание**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование:  мешочек  с  песком  массой    150г

в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на спортивной площадке. Предварительно  размечается  дорожка мелом поперечными  линиями  через  каждый  метр  и пронумеровывается цифрами. Линия  отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом. По  команде  ребенок  подходит  к  линии отталкивания, из  исходного  положения  стоя  производит  бросок мешочком  одной  рукой, одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броске  *нельзя*  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мешочка.

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения сидя (**см)

**Цель:** Определить гибкость, сидя на полу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пол | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | Более 10 | 8 -10 | 3 -7 | 1- 2 | меньше -1 |
| девочки | Более 13 | 10 -13 | 5 -9 | 2 -4 | меньше 1 |

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

Задание: наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки.

Результат: заносится в сантиметрах (по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.)

**Ловкость**

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно изменившихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

**Челночный бег 3х10м.**

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. ***Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.*** Результат: заносится в секундах

**Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3 х 10 м (с)**

М а л ь ч и к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | <13,0 | 13,0–12,6 | 12,5–12,3 | 12,2–11,9 | >11,9 |
| 5 | <12,5 | 12,5–12,5 | 12,0–11,7 | 11,3–11,2 | >11,2 |
| 6 | <11,8 | 11,7–11,0 | 11,3–11,0 | 10,9–10,6 | >10,6 |
| 7 | <11,4 | 11,3–11,0 | 10,9–10,5 | 10,4–10,0 | >10,0 |

Д е в о ч к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | <13,2 | 13,2–12,8 | 12,7–12,5 | 12,4–12,1 | >12,1 |
| 5 | <12,8 | 12,8–12,3 | 12,2–11,9 | 11,8–11,4 | >11,4 |
| 6 | <12,0 | 12,0–11,7 | 11,5–11,2 | 11,1–10,8 | >10,8 |
| 7 | <11,6 | 11,6–11,2 | 11,1–10,7 | 10,6–10,2 | >10,2 |

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

**6.3.** **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей подготовительной группы.**

**Прыжки  в  длину  с  места**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более 100 см | 90 – 100 см | 90 – 100 см | менее 90 см | - |
| девочки | более 100 см | 90 – 100 см | 90 – 100 см | менее 90 см | - |

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

Процедура  тестирования: ребенок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами,  с  интенсивным  взмахом  рук, от  размеченной  линии  отталкивания  на  максимальное  для  него  расстояние  и  приземляется  на  обе  ноги. При  приземлении  *нельзя* опираться  позади  руками.

Результат: измеряется  расстояние  между  линией  отталкивания  и  отпечатком  ног  (по  пяткам)  при  приземлении  (см), засчитывается  лучшая  из  попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

**Быстрота**

**Бег на 30 метров.**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики  6,0-6,5 | 76 и  ниже | 77-92 | 93-108 | 109-129 | 130 и выше |
| мальчики  6,6-6,11 | 72 и ниже | 73-88 | 89-103 | 104-125 | 126 и выше |
| девочки  6,0-6,5 | 78 и ниже | 79-94 | 95-110 | 111-132 | 133 и выше |
| девочки  6,6-6,11 | 74 и ниже | 75-90 | 91-105 | 106-127 | 128 и выше |

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

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

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

**Выносливость**.

**Бег на 300 м**, (сек)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики  6,0-6,5 | 76 и  ниже | 77-92 | 93-108 | 109-129 | 130 и выше |
| мальчики  6,6-6,11 | 72 и ниже | 73-88 | 89-103 | 104-125 | 126 и выше |
| девочки  6,0-6,5 | 78 и ниже | 79-94 | 95-110 | 111-132 | 133 и выше |
| девочки  6,6-6,11 | 74 и ниже | 75-90 | 91-105 | 106-127 | 128 и выше |

Оборудование:2 ориентира, секундомер

Процедура  тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

**Метание**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование:  мешочек  с  песком  массой    150г

в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на спортивной площадке. Предварительно  размечается  дорожка мелом поперечными  линиями  через  каждый  метр  и пронумеровывается цифрами. Линия  отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом. По  команде  ребенок  подходит  к  линии отталкивания, из  исходного  положения  стоя  производит  бросок мешочком  одной  рукой, одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броске  *нельзя*  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мешочка.

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

**Гибкость**

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

Задание: наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки.

**Тест для определения гибкости**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более 10 | 8-10 | 4-7 | 3-1 | меньше 1 |
| девочки | более 13 | 9-13 | 5-9 | 4-2 | меньше 1 |

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

**Подтягивание – из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см).**

По команде «Марш!» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется плавно, без рывков.**При выгибании тела, сгибании ног в коленных суставах – попытка не засчитывается.** Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине в сед за 30 сек.**

Исходное положение: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни закреплены. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек. При поднимании туловища локтевые суставы должны коснуться коленных суставов, при разгибании туловища лопатки должны касаться мата.

**Ловкость**

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно изменившихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

**Челночный бег 3х10м.**

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. ***Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.***

**Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3 х 10 м (с)**

М а л ь ч и к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | <13,0 | 13,0–12,6 | 12,5–12,3 | 12,2–11,9 | >11,9 |
| 5 | <12,5 | 12,5–12,5 | 12,0–11,7 | 11,3–11,2 | >11,2 |
| 6 | <11,8 | 11,7–11,0 | 11,3–11,0 | 10,9–10,6 | >10,6 |
| 7 | <11,4 | 11,3–11,0 | 10,9–10,5 | 10,4–10,0 | >10,0 |

Д е в о ч к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | <13,2 | 13,2–12,8 | 12,7–12,5 | 12,4–12,1 | >12,1 |
| 5 | <12,8 | 12,8–12,3 | 12,2–11,9 | 11,8–11,4 | >11,4 |
| 6 | <12,0 | 12,0–11,7 | 11,5–11,2 | 11,1–10,8 | >10,8 |
| 7 | <11,6 | 11,6–11,2 | 11,1–10,7 | 10,6–10,2 | >10,2 |

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

Результаты мониторинга помогают в реализации индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

***Вторая младшая группа.***

**Уровни освоения программы**

**Низкий уровень(1)** – ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, в беге, лазании) Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний уровень (2)**– ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, ору, соблюдает нужное направление основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий уровень (3)** – ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания; действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

***Средний возраст***

**Уровни освоения программы**

**Низкий уровень (1)** – ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**Средний уровень (2)** – ребенок владеет главными элементами техники большинства движения. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушении правил игр. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

**Высокий уровень(3)** – ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений самостоятельную деятельность.

***Старший возраст***

**Уровни освоения программы**

**Низкий уровень** (1)– ребенок не уверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибкой других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнений упражнений, не обращает вынимание на качество движений. И интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний уровень** (2)– ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки, Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

**Высокий уровень** (3)– ребенок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

***Подготовительная к школе группа***

**Уровни освоения программы**

**Низкий уровень (1)** – ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний уровень (2)** – ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка не постоянны (эпизодически появляется). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Высокий уровень (3)** – ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразия конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Нормативы для оценки результатов физических качеств детей**

(по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

**Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)**

М а л ь ч и к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | < 2 | –2–0 | 1–5 | 6–8 | >8 |
| 5 | < 1 | 0–1 | 2–6 | 7–9 | >9 |
| 6 | < 1 | +1–2 | 3–7 | 9–10 | >10 |
| 7 | < 2 | +2–3 | 4–8 | 9–11 | >11 |

Д е в о ч к и

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 4 | <0 | 0–2 | 3–7 | 8–10 | >10 |
| 5 | <1 | 1–3 | 4–8 | 9–11 | >11 |
| 6 | <2 | 2–4 | 5–9 | 10–13 | >13 |
| 7 | <1 | 4–8 | 9–14 | 15–18 | >18 |

**Подъём туловища в сед за 30 секунд**

**Метание*(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной,*** *Ленинградский педагогический институт им. А.И.Герцена****)***

для оценки результатов *в* ***метании мешочка (150-200гр) вдаль*** правой и левой рукой (м)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пол | Возраст  (лет) |  | низкий | ниже  среднего | средний | выше  среднего | высокий |
| мальчики | 4 | Пр. | Менее 2,5 | 2.5-3.0 | 4,1- 4,7 | 4,8 - 5,5 | Более 5,5 |
| Лев. | Менее 2 | 2.0-3.4 | 3.4-4.0 | 4.1-4.8 | Более 4.8 |
| 5 | Пр. | Менее 3,9 | 3.9-5.6 | 5,7 - 6,5 | 6,6 - 7,5 | Более 7.5 |
| Лев. | Менее 3 | 3.0-4.1 | 4.2-4.3 | 4.4-4.7 | Более 4,7 |
| 6 | Пр. | Менее 4.4 | 4.4-7.8 | 7,9 - 8,7 | 8,8 - 9,8 | Более 9.8 |
| Лев. | Менее 3.3 | 3.3-5.2 | 5.3-5.5 | 5.6-5.9 | Более 5.9 |
| 7 | Пр. | Менее 6.0 | 6.0-9.9 | 10,0- 11,9 | 12,0 - 13,9 | более13,9 |
| Лев. | Менее 5.0 | 5.0-6.7 | 6.8-8.7 | 8.8-9.8 | Более 10.8 |
|  | | | | | | | |
| девочки | 4 | Пр. | Менее 2.4 | |  |  | | --- | --- | | 2,4 - 3,4 | 3,4 - 4,2 | | 3,4 - 4,2 | 4,3 - 5,2 | Более 5.2 |
| Лев. | Менее 1.8 | 1,8 - 2,8 | 2.8-3.1 | 3.2-3.7 | Более 3,7 |
| 5 | Пр. | Менее 3.5 | 3.5-4.3 | 4,4 - 5,1 | 5,2 - 5,9 | Более 5.9 |
| Лев. | Менее 2.5 | 2,5 - 3,4 | 3.5-4.0 | 4.1-4.5 | Более 4.5 |
| 6 | Пр. | Менее 3.3 | 3.3-5.3 | 5,4 - 6,7 | 6,8 - 8,3 | Более 8,3 |
| Лев. | Менее 3.0 | 3,0 - 4,6 | 4.7-5.1 | 5.2-5.7 | Более 5.7 |
| 7 | Пр. | Менее 5.5 | 5.5-8.2 | 8,3 - 9,9 | 10,0 - 11,8 | Более 11.8 |
| Лев. | Менее 4.6 | 4,6 - 5,5 | 5.6-6.8 | 6.8-8.0 | Более 8.0 |

**ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

**Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

**W= 100 ( V2 – V1)**

**½ (V1 + V2),**

где W – прирост показателей темпов, %;

V1  - исходный уровень;

V2  - конечный уровень.

**Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы прироста, %** | **Оценка** | **За счет чего достигнут прирост** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8 – 10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 10 – 15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

**7. Организация предметно - развивающей среды для реализации рабочей Программы**

Развивающая предметно-пространственная среда детства— система, обес­печивающая полноценное развитие детской деятельности и личности ре­бенка. Она предполагает единство социальных, предметных и природных средств обеспечения деятельности ребенка и включает ряд базисных ком­понентов, необходимых для полноценного физического, эстетического, по­знавательного и социального развития. Базисные компоненты развивающей предметной среды обеспечивают разнообразие детской занятости по интересам, а также обладают релаксирующим воздей­ствием.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды спортивного зала.

Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь детей двигательной деятельностью.

При создании механизма использования предметно – развивающей среды учитываются такие важные моменты: как комфортность и безопасность обстановки, выполнение санитарно-гигиенических норм, соответствие развивающей среды образовательной программе, реализующейся в детском саду.

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий в ходе НОД по физическому воспитанию способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Использование физкультурных пособий оказывает влияние на эффективность освоения движений. Они помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий: мышечно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и др.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях для восприятия детьми пространства и времени, в том числе для формирования их умений и навыков ориентировки в окружающей среде.

Физкультурный зал МБДОУ ЦРР - д/с "Золотая рыбка" оборудован в соответствии с современными требованиями.

Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения, так как они занимают много места.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Канаты, шесты, шведская стенка укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п.

Обручи, шнуры, скакалки размещаются на стенах в разных местах зала на специальных вешалках. Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Середина зала всегда остается свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

**Оборудование для ходьбы, бега, равновесия**

Доска гладкая с зацепами (2)

 Доска с ребристой поверхностью (2)

 Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) (1)

 Дорожка-змейка (канат) (3)

 Коврик массажный (5)

Модуль мягкий (комплект из 6–8 сегментов) (10)

Скамейка гимнастическая (8)

Фишки (ориентиры) (15)

**Оборудование для катания, бросания, ловли**

Мяч утяжеленный (набивной) Масса 0,5 кг, 1,0 кг (20)

Мяч для мини-баскетбола (10)

Мяч большой баскетбольный (10)

Мешочек с песком (нетрадиционное оборудование) (20)

Кегли (50)

Кольцеброс (набор) (2)

Дуги для подлезания и прокатывания мячей (4)

Мишень навесная (2)

Мяч средний 10-12 см (20)

Фитболы (10)

Волейбольная сетка (1)

Баскетбольные кольца (2)

**Оборудование для ползания и лазанья**

Стенка гимнастическая деревянная (1)

Канат с узлами (1)

Канат гладкий (2)

Лестница деревянная с зацепами (2)

Лестница веревочная (2)

Дуга большая (высота 50 см) (4)

Дуга малая (высота 30-40 см) (6)

Лесенка-стремянка (1)

**Оборудование для прыжков**

Маты (длина 100см, ширина 80см, высота 7см) (6)

Рулетка (1)

Обручи (20)

Кубик (20)

Верёвки, косички (нетрадиционное оборудование) (25)

Скамейки гимнастические (8)

Мяч-попрыгунчик (улитки) (10)

Кубы, модули (50)

Скакалка длинная, короткие скакалки (10)

Стойка с натянутым шнуром (2)

**Оборудование для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия**

Корригирующие дорожки (2)

Мелкие предметы (камешки, палочки, шарики, пробки деревянные)(70)

Ребристые и массажные доски (2)

**Оборудование для ОРУ и подвижных игр**

Ленточки разноцветные (30)

Султанчики (30)

Платочки (30)

Флажки (50)

Гантели (20)

Погремушки (10)

**8. Взаимодействие с семьей в процессе реализации Программы**

Сотрудничество воспитателя с семьей формирует у родителей осознанное отношение к собственным взглядам и установкам в воспитании ребенка, а ребенка - уважительное отношение к своим близким.

Задачи сотрудничества:

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье  
ребенка.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здо­ровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегре­вание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с роди­телями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддер­живать семью в их реализации.

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или че­рез совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

- Устанавливать партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей.

- Создавать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

- Повышать психолого-педагогическую компетентность родителей, поддер­живать уверенность в собственных педагогических возможностях.

Инструктор по физической культуре устанавливает индивидуальные контакты с родителями ослабленных, часто болеющих, эмоционально неуравновешенных детей, а также с затруднениями и отклонениями в физическом развитии. Многочислен­ные вопросы, связанные с развитием конкретного ребенка, обсуждаются в индивидуальном общении с родителями, заранее намечаемом в плане работы педагога.

**Формы работы с родителями:**

- **Родительские собрания;**

- **Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;**

-**Дни открытых дверей.** Родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, на НОД и т.;

**- Открытые НОД;**

- **Анкетирование родителей;**

- **Домашние задания.** Решают следующие задачи: повышают двигательную активность детей, подтягивают отстающего в движении ребенка и тем самым меняют отношение других к нему, родителям даются конкретные темы для общения.

- **Демонстрация передового опыта семейного воспитания** (интервью, выставки, встречи с родителями, конференции)

- **Оформление наглядного материала. Тематические папки - передвижки;**

- **Составление библиотечки по физической воспитанию для семьи** (рассказы, стихи, загадки по физической культуре для семейного чтения);

- **Индивидуальные беседы.**

**9. Перечень используемых средств обучения**

1.Магнитофон, DVD диски (детские песни, мелодии и.т.д.)

Наглядно – образный материал

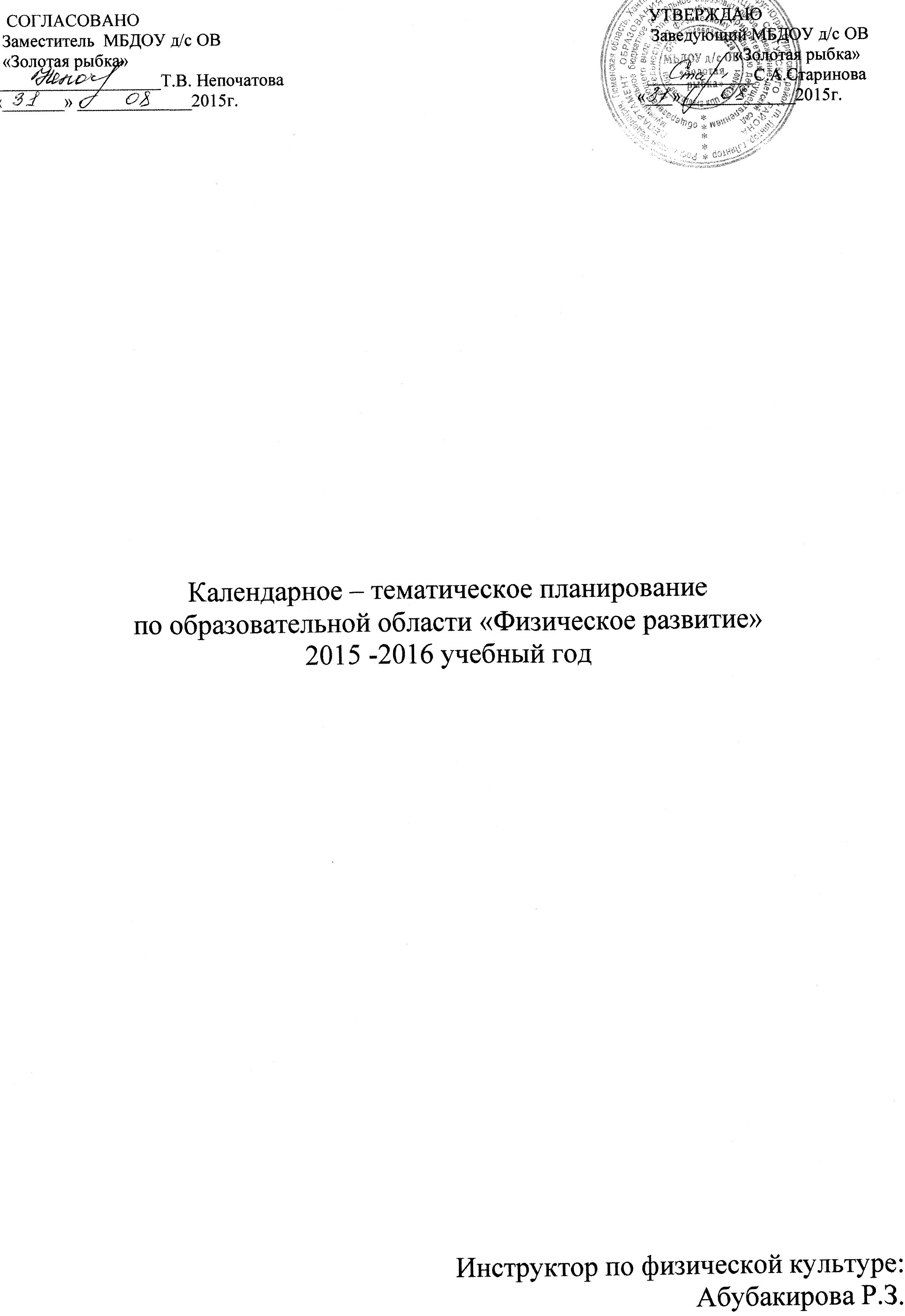
2. Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта)

3. Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта», «Я спортсмен»

4. Игровые атрибуты для подвижных игр

**10 Список используемой литературы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименование** | **Кол - во** |
| **Нормативные источники:** | | | |
| 1 | Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ | |  |
| 2 | Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384) | |  |
| 3 | Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13  « «Санитарно-эпидемиологические требования  к устройству, содержанию и организации режима работы  дошкольных образовательных организаций»  (с изменениями на 27 августа 2015 года) | |  |
| Методическая литература: | | | |
| 4 | Д38 Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева,  А. Г. Гогоберидзе, 3. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 528 с. | | 1шт. |
| 5 | Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе" /Москва, 2012г/ | | 1шт. |
| 6 | Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе" /Москва, 2012/ | | 1шт. |
| 7 | Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе" /Москва, 2012/ | | 1шт. |
| 8 | Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Система работы во II младшей группе" /Москва 2012/ | | 1шт. |
| 9 | Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова/ М**осква** | | 1шт. |
| 10 | Л. И. Пензулаева " Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет" /Москва, 2001/ | | 1шт. |
| 11 | Л. И. Пензулаева " Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет" /Москва, 2001/ | | 1шт. |
| 12 | Л. И. Пензулаева " Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет" /Москва, 2002/ | | 1шт. |
| 13 | Н.Э. Власенко "300 подвижных игр для дошкольников"  /Москва, 2002/ | | 1шт. |
| 14 | Э. Я. Степаненкова "Теория и методика физического воспитания и развития ребенка" /Москва, 2001/ | | 1шт. |
| 15 | Н.Н. Кожухова "Воспитатель по физической культуре  в дошкольных учреждениях" /Москва, 2002/ | | 1шт. |
| 16 | Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: метод. Рекомендации/ Сиротин О.А.,  Шараманова С.Б., Пигалова Л.В.; ФГИФК. – Челябинск, 1995. | | 1 шт. |
| 17 | Логвина Т.Ю., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. Минск: изд. В.М.Скакун, 1996 | | 1 шт. |
| 18 | Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез,2000 | | 1 шт. |
| 19 | Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективноеПланирование по программе «Детство» / авт.-сост. И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012. | | 1 шт. |
|  | | | |



Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ вторая младшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | | |
| Программное  содержание | | | Образовательная: Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на 4-х по прямой (с опорой на ладони и колени),в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД | |
| Здравствуй, это я! | Вводная часть: (№1;с.5) Ходьба и бег в одном направлении, бег врассыпную, ходьба.  Комплекс ОРУ «Мы веселые ребята»  1.Дети поднимают мяч в двух руках вверх, затем опускают руки.4-5р.  2.Дети выполняют наклоны в стороны, при этом ноги на ширине плеч, мяч в двух руках над головой.  3.Сидя на полу, ноги прямые, мяч прижат к груди, наклониться, достать мячом пальцев ног, при этом не сгибать колени. 4-5р  4.Стоя на коленях, мяч в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево, затем отдых сесть на пятки, мяч опустить.  5. Прыжки на двух ногах с мячом в руках перед грудью. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Прыжки: на двух ногах на месте (подпрыгивание) 2-3 раза  Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками вперед от черты.  Лазание: ползание на 4-х по прямой с опорой на ладони и колени на Р-4-5м.  П\и «Пойдем гулять». Дети сидят на скамейках. Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и зовет с собой гулять. Названный ребенок становится за воспитателем, следующий за первым ит.д. Воспитатель собирает 6-8 человек и один – два раза обходит с ними площадку. По сигналу: «Домой, домой!» - дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям и игра продолжается. | | |
| Оборудование: Б.мячи, гимнастические скамейки  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематический план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова.(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и Ю.А.Кириллова (№2) | | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  Содержание | | Образовательная: Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах через веревку, в ползании на 4-х по прямой (с опорой на ладони и колени) под дугой,в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дружные ребята | Вводная часть: Ходьба и бег в одном направлении, бег врассыпную, ходьба  Комплекс ОРУ «Дружная зарядка»  1. «Дружно делаем зарядку, все движенья — по порядку» И. п.: о. с, руки согнуты перед грудью. 1-развести руки в стороны -вдох; 2- и. п.-выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. Повторить 6 раз.  2.«Самый сильный в доме я, как и все мои друзья» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1- руки к плечам; 2- руки вверх, посмотреть на них; 3-руки к плечам; 4- и. п. Повторить 6 раз.  3.«Наклоняться все умеют — я и все мои друзья» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад- выдох; 2- выпрямиться, посмотреть на руки- вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повтор 6—8 раз.  4.«Повороты выполняем, свою спину укрепляем» И. п.: ноги врозь, руки на затылке. 1-2 - поворот вправо- выдох; 3-4- и. п., вдох. То же в другую сторону. Повтор по 3-4 раза в каждую сторону.  5.«Тренируем ноги, чтобы бегать, но не падать» И. п.: о. с, руки за спиной. 1- поднимая согнутую ногу, подтя­ нуть колено руками к груди; 2- и. п. То же другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. По 3 раза каждой ногой.  6.«Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- и. п. Выполнить 8 прыжков, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки 2-3 раза.  Основные виды движений:  Прыжки: на двух ногах через веревку 2-3 раза  Метание прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками вперед от черты.  Лазание: ползание на 4-х по прямой с опорой на ладони и колени под дугой  П/и « Найди свой домик» | |
| Оборудование: 3-4 дуги 2 мата, 2 веревки; большие мячи – на подгруппу детей, цветные круги для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  Содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на 4-х; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наша группа | Вводная часть: (№1;с.6) Построение, обычная ходьба, ходьба на носках, бег друг за другом Комплекс ОРУ в парах « Мы дружные»1. «Здравствуйте» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. 1-взяться за руки. 2- опустить голову, коснуться груди подбородком. 3-поднять голову.4-и.п.. 5 раз. 2. «Мы вместе» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вдоль ту­ловища. 1- взяться за руки. 2-3- поднять руки вперед - вверх, правая нога назад. 4 –и.п. 5 раз.  3. «Мы умелые» И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1- согнуть ноги в коленях. 2- положить ноги вправо на пол. 3-положить ноги влево на пол. 4-и.п.. 5 раз.  4. «Мы ловкие» И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, ру­ки на плечах друг у друга. 1-2- наклон вперед. 3-4- вернуться в исходную позицию.5 раз.  5. «Мы внимательные» И.п.: основная стойка. 1— правая рука на пояс.1— левая рука на пояс.2— правая рука в сторону. 3— левая рука в сторону. 4— правая рука на пояс. 5— левая рука на пояс. 6— правая рука вниз. 7— левая рука вниз. 8 р  6. «Мы дружные» И.п.: встать парами лицом друг к другу, взяв­шись за руки. Прыжки, чередовать с ходьбой.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями  Прыжки на двух ногах продвижением вперед  Метание: прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении (скатывание мяча по наклонной доске).  Лазание: подлезание под шнур на 4-х  П/и «Солнышко и дождик» Релаксация «Я на солнышке лежу» | |
| Оборудование: 3-4 дуги, гимн. доска, 2 веревки; большие мячи – на подгруппу детей, зонтик для п/и Словарная работа: Повторить названия деревьев, листьев.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на 4-х; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наш веселый звонкий мяч | Вводная часть: Построение, обычная ходьба, ходьба на носках, бег друг за другом, ходьба.  Комплекс ОРУ с кольцами (обручами)  1.Дети весело идут,Ониобручи несут. *Шагают на месте, держа на плече обруч.*  2.Стали обруч поднимать, Стали обруч опускать. *Поднять обруч вверх и опустить вниз.*  3.Вправо обруч повернем, Влево обруч повернем*. Повороты вправо-влево с обручем*  4.Дружно сделаем наклон, И все спиночку прогнем. *Наклоны вперед, вытяги­вая руки с обручем*  5.Вот в окошко посмотрели. И все дружненько присели. *Присесть, вытягивая руки с обручем вперед, перед собой.*  6.Обруч на пол опускаем, И прыжки мы начинаем. *Прыжки на двух ногах в обруче и перепрыгивая че­рез него.* Дружно все теперь пойдем и наш обруч унесем.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями  Прыжки: на двух ногах продвижением вперед  Метание: прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении (скатывание мяча по наклонной доске).  П/и «Мой веселый звонкий мяч» (дети бегают врассыпную, по сигналу подбрасывают мяч вверх и ловят). | |
| Оборудование: Обручи на всех детей, набивные мячи 5-6 шт., канат, большие мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций. | | | |
| Программное содержание | | | Образовательная: Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, положенный на полу.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД | |
| Осень золотая | Вводная часть: (№1;с.6) Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.  Комплекс ОРУ «С орешками»  1. «Орешки вверх» Орешки вверх мы поднимаем, И тихонько опускаем. И.п.: ноги на ширине стопы, руки с орешками опущены вниз. 1- поднять руки вверх, 2-и.п. (6 раз).  2. «Орешки за спину». Спрячем орешки мы, Скажем белочке, «ищи». И.п.: ноги на ширине стоп, руки с орешками вытянуть вперед. 1-спрятать орешки за спину, 2-и.п. (5 раз).  3. «Наклонись, не ленись». Стали вправо, влево наклоняться, Стали дружно выпрямляться. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться вправо, 2- наклониться влево (5 раз).  4. «Сгибание ног». Сели детки на дорожке, и сгибали они ножки. И.п. сидя на полу, руки в стороны. 1- согнуть ноги, в коленях, обхватить колени руками. (5 раз).  5. «Прыжки». И.п.: ноги вместе, руки с орешками прижаты к груди. (10-15 раз). Вверх, вниз целый день, Прыгать нам совсем не лень.  6. «Упражнение на дыхание». Стали мы все отдыхать Стали правильно дышать.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (Р-20см.)  Прыжки: Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.  Метание: Перекатывание мяча друг другу в парах сидя ноги врозь (Р-1,5м)  Лазание: ползание на четвереньках по прямой (Р-5м.); (В40-50 см.)  П/и: «Солнышко и дождик».2 раза. По сигналу «солнышко» дети разбегаются по площадке, а по сигналу «дождик» дети прячутся под зонтики. П\и: «Упражнение на дыхание «Заблудились». Дети стоят, руки сложены рупором около рта. 1-вдох, потянуться вверх, подняться на носки. 2-выдох с произнесением «ау», и.п. (4 раза). | | |
| Оборудование: Орешки по кол-ву детей,дл.шнур,8-10 б.мяча,2-3 дуги, зонтик для п/игры.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | | |

Тема «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, положенный на полу.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| На прогулку мы идем | Вводная часть: (№1, с.6) Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.  Комплекс ОРУ « Мы собираемся гулять»  1. «Идем мы на прогулку» И.п. ноги на ш. ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд. и.п.  2. «Надеваем шапочку» И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину; 1-2-ладони к ушам; и.п. 4-6р.  3. «Надеваем пальто» И.п. ноги врозь, руки к плечам; 1-2-наклон вперед, руки назад в стороны;3-4-и.п. 4-6р.  4. «Завяжем шнурки» И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1-2-присесть, коснуться руками ботиночек; 3-4-и.п. 4-6р.  5. «Прыгаем в ботиночках» И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подскоков, чередуя с ходьбой 2-3 р.  6. «Подышим свежим воздухом» И.п. ноги врозь, руки вниз; 1-2-руки вверх в стороны - вдох; 3-4-и.п.выдох 4р.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (Р-20см.)  Прыжки: Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.  Метание: Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, стоя (Р-1,5м)  Лазание: подлезание под дугу (В40-50 см.)  П/и «Солнышко и дождик», «Найдем куклу | |
| Оборудование: Дл.шнур,8-10 б.мяча,2-3 дуги, зонтик, кукла в одежде для п/игры;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца«Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивании через шнур, закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Транспорт | Вводная часть (№1, с.7) Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (ходьба на носках, с перешагиванием предметов) бег врассыпную. Ходьба  Комплекс ОРУ «Водители» (с кольцом)  1. «Руль вверх». Ноги слегка расставлены, руль держать в обеих руках, внизу. Поднять руль вверх – посмотреть, затем опустит.4р.  2. «Наклонись». Ноги на ш.п, руль у груди. Поднять руль вверх; легкие наклоны вправо, влево, опустить руль. ( по 3- 4 раза).  3. «Достань ножки». Сидя, ноги прямые, руль прижат к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-6 раз).  4. «Повернись». Стоя на коленях, руль в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево. Затем отдых, сесть на пятки, руль опустить.( по 3- 4раза).  5. Прыжки на двух ногах с рулем в руках, на каждый прыжок менять положение рук: вверх-вниз. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба и бег между двумя линями (Р-20см);  Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол;  Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (Р-1,5м.)  П/и «Самолеты» | |
| Оборудование: длинный шнур, б. мячи на пол группы, картинки по теме  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивании через шнур, закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Осень  Осенние дары | Вводная часть: (№1, с.7) Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.  Комплекс ОРУ «В лесу»  *1*.«Идем по лесу весело осенним ясным днем» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги на месте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энер­гичный перекат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2-3 раза по 8 шагов на месте  2.«Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем» И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-3- руки в стороны - вниз, ладони вверх - вдох; 4-5- руки скрестить, кисти на пред­плечьях, небольшой наклон вперед — выдох;-6 раз.  3.«Чтоб корзинку нам поднять, нужно руки укреплять» И. п.: о. с. руки к плечам. 1-2- локти назад- вдох; 3-4 -медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад, по 4 раза.  4.«Между кочек, впереди, много ягодок, смотри» И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2 - поворот вправо, пра­вая согнутая рука за спину, левая впереди - выдох; 3-4 и. п. То же влево, по 4-5 раз.  5.«Как мы по лесу пойдем, грибы в корзинку соберем» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс - вдох. 1-3 -пружи­нистые наклоны, кончики пальцев касаются земли -выдох; 4 -и. п. 6 раз.  6.«Грибов и ягод мы набрали, от радости мы заскакали» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс,10 прыжков на месте, затем 8—10 шагов на месте в спокойном, темпе. 2-3 раза.  7. «Устали мы, домой пойдем, в руках корзинки понесем»И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2- руки вверх- в стороны -вдох; 4 раза.  Основные виды движений:  Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол;  Метание: ловля мяча от инструктора (Р100 см.)  Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (В50 см.)  П/и «Собираем урожай яблок» По залу раскладывают мячи – яблоки. Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» наклоняются и берут по два «яблока», несут в корзину. Собирать после сигнала, нельзя отбирать у товарища. Не торопиться, наклоняться, а не приседать. | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков. 2 корзины, длинный шнур;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч невысоко вверх и ловить его.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Транспорт | Вводная часть (№1, с.8) Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (ходьба на носках, с перешагиванием предметов) бег врассыпную. Ходьба  Комплекс ОРУ «Водители» (с кольцом)  1. «Руль вверх». Ноги слегка расставлены, руль держать в обеих руках, внизу. Поднять руль вверх – посмотреть, затем опустит.4р.  2. «Наклонись». Ноги на ш.п, руль у груди. Поднять руль вверх; легкие наклоны вправо, влево, опустить руль. ( по 3- 4 раза).  3. «Достань ножки». Сидя, ноги прямые, руль прижат к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-6 раз).  4. «Повернись». Стоя на коленях, руль в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево. Затем отдых, сесть на пятки, руль опустить.( по 3- 4раза).  5. Прыжки на двух ногах с рулем в руках, на каждый прыжок менять положение рук: вверх-вниз. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба между двумя линиями (кубиками), руки, на пояс.  Метание: прокатывание мяча между предметами (бросание и ловля мяча).  Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (Р-4м.)  П/и «Самолеты» Дети разбиты на группы, каждая группа присаживается возле кегли определенного цвета, по команде воспитателя дети разлетаются по залу и по сигналу возвращаются каждый к своей кегле.  Дыхательная гимнастика « Поезд» Ходьба по залу с попеременными движениями руками и произнесением «чух-чух-чух», останавливаются, говорят звук «ш-ш-ш».(1мин) | |
| Оборудование: 6 -7 кубиков, большие мячи по кол-ву детей, кольца по кол-ву детей, 2, 4 шт. кеглей  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Методы и приемы: Словесные; наглядные; игровые.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч невысоко вверх и ловить его.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мой дом | Вводная часть: (№1, с.8) Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой. Построение по три на ОРУ.  Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями» (№1,с.59)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по доске, расположенный на полу (ш- 20см);  Прыжки из обруча в обруч;  Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору.  П/и: «Найди свою скамеечку»  П/И «У скамеечек» | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, дл. шнур, корзина Словарная работа: Беседа с детьми о мебели, какие дома (высокие -маленькие).  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 - 6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч. Отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Игрушки | Вводная часть: (№1, с.8) Ходьба и бег по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе.  Комплекс ОРУ «Магазин игрушек»  Вот пришли мы в магазин, Во все стороны глядим. Вот стоит на полке слон, Головой кивает он. Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад (по 3-4 раза в каждую сторону).  Мишка делает зарядку, Выполняет он присядку. Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и.п.. (4-6раз).  Вот и рыжая плутовка, Выгибает спинку ловко. Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох (4 -6 раз).  Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед. Лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами.(3 раза по 8).  Вот веселый звонкий мяч, Он опять пустился вскачь Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба  Основные виды движений:  Прыжки: на двух ногах в обруч и из обруча.  Метание: подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.  Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (В 40см.)  П/и: «Матрешки и карусели» П/и «Найди погремушку» | |
| Оборудование: 6-7 обручей, Б. мячи по кол-ву детей, длинная веревка, 2 стойки, погремушки по кол-ву детей.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 - 8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч. Отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Зоопарк | Вводная часть: (№1;с.11) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх) бег врассыпную. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Животный мир»  1.Кто стоит среди травы-Уши больше головы? *«Заяц». И. п.* — *основная стойка. 1* — *руки вверх, под­няться на носки; 2* — *вернуться в И. п. Повторить5*—*6 раз.*  2. Он высокий и пятнистый, с длинной-длинной шеей. И питается он листьями, листьями с деревьев *«Жираф». И. п.* — *основная стойка. 1* — *руки вверх,подняться на носки; 2* — *руки вперед; 3* — *руки вниз;4 —в И. п. Повторить 5*—*6 раз.*  3. Серый, зубастый, зубами щелк. Кто же это? *«Волк». И. п.* — *сед с прямыми ногами, руки вперед, ладони вместе. 1* — *правая рука вверх, левая вниз;2- И. п. 6*—*8 раз.*  4. Зверь я горбатый, А нравлюсь ребятам. *«Верблюд».И.п.-опора на кисти и ноги. 1-* *сгибая ноги в коленях, прогнуть спину вниз; 2-выпрямить ноги, выгнуть спину. Повторить 5*—*6 раз.*  5. Лесом катится клубок - У него колючий бок. *«Ежик». И. п.* — *лежа на спине, колени прижаты, к подбородку, руки в обхват. 1* -*4* - *качаться на спине вперед-назад.*  *Повторить 3*-*4 раза.*  6. Через поле напрямик, скачет белый воротник. *«Зайчик». Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.*  Основные виды движений:  Прыжки из обруча в обруч.  Метание: отбивание мяча двумя руками  Лазание: подлезание под дугу (В-40 см.)  П/и: «Охота на зайцев» (№5;с.46)  Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Б. мячи – на пол группы 4-5 обручей, дуги, длинный шнур, картинки с дикими животными.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (с.1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Зимушка-зима у нас в гостях | Вводная часть: (№1;с.9) Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Зима»  Рассыпались снежинки по всей тундре. А ветер все кружит и кружит. Поднял снежинки вверх, покружил их вверху и опустил вниз.  1. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны, помахать ими, опустить. (4-6 раз).  А теперь снежинки упали на землю и замерли, и снова взлетели.  2. Ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Присесть, коснувшись кончиками пальцев пола, вернуться в и.п. (4-6раз).  Снежиночки сели на землю и помахали своими лучиками.  3. Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поочередное поднимание правой и левой ноги. ( по 3-4 раза).  А теперь снежинки совсем устали и легли. Но им скучно лежать, нужно опять лучиками помахать. Вот снежинки отдохнули, снова ввысь взметнулись.  4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание рук и ног – барахтанье (4 раза).  5. Прыжки на двух ногах с мелкими махами руками вверху. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по доске (ш20см).  Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в20см).  Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках.  П/и: «Заморожу».(2-3 раза) Дети, стоя в кругу, руки вытягивают вперед. Воспитатель бежит внутри круга, стараясь коснуться рук детей – «заморозить». Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: гимнастическая доска, скамейка, б. мячи на пол. Группы;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (с.11); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир вокруг нас | Вводная часть: (№1;с.9) Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Зимние забавы»  1«Падает снег и на землю ложится». И. п. - ноги вместе, руки вниз. Выполнение: 1-3 - плавные движения руками вверх-вниз, 4 - и. п. Делать легкую «пружинку» при взмахе рук вверх. *(6раз.)*  2.«Давайте в снежки играть». И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Выполнение: 1-2 - наклон вниз, «слепить снежок», 3 - энергичное, с замахом, выпрямление, 4 - бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки. *(5 раз.)*  3.«Санки деткам дали - друг друга покатали». И. п. - ноги вместе, руки вниз. Выполнение: 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3-4 - и.п *(6 раз.)*  4.«Давайте поваляемся в снегу». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. Выполнение: 1-2 - поворот на бочок, 3-4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на бочок, 7-8 - и. п. *(4 раза.)*  5.«Нам весело!». И. п. - ноги вместе, руки вниз. Выполнение: 1-4 - прыжки с хлопками вверху, 5-8 - ходьба на месте. *(4 раза.)*  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по доске, с перешагивание через кубики (ш20см).  Лазание: подлезание под дугу на 4-х.  Метание: отбивание мяча о пол двумя руками на месте  П/и: «Заморожу».(2-3 раза) Дети, стоя в кругу, руки вытягивают вперед. Воспитатель бежит внутри круга, стараясь коснуться рук детей – «заморозить». Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Б. мячи – на пол группы гимн доска, 4-5 кубиков, 2 дуги;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить построению парами и ходьбе парами, пролезть в обруч на 4-х; закреплять правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Ёлка у нас в гостях | Вводная часть: (№1;с.9) Ходьба и бег в колонне парами по кругу, держась за руки; бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание колен, приставным шагом. Легкий бег. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Что за чудо — Новый год!»  1.«Елка в садике стоит, огнями весело блестит» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны — вверх, подняться на носки, — вдох; 2 — и. п., опуститься на всю стопу — выдох. Повторить 6—8 раз. «Белый снег пушистый в воздухе кружится» И. п.: о. с, руки вперед вниз. 1 — плавно поднять руки вверх; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.  2. «Как у нашей елки колкие иголки» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и. п., выпрямиться, потянуться вверх — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  3.«Дед Мороз к нам идет и подарки раздает» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот вправо, правая рука в сторону; 2- и. п.; 3-4-— то же влево. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.  4.«Ищем подарки под елкой» И. п.: о. с, руки на пояс. 1-2-3-медленно присесть, разводя колени, — длительный выдох, руки вниз; 4- быстро встать- быстрый вдох, руки на пояс. Пятки от земли не отрывать. Повтор. 6-8 раз. «Как нам весело сегодня- пришел праздник новогодний» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- и. п. 8-10 прыжков.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по доске с мячом в руках (ш20см).  Прыжки: Спрыгивание с куба (В20см)  Метание: скатывание мяча по наклонной доске  П/и «В зимнем парке карусели» В зимнем парке карусели. Закружились еле-еле. А потом быстрей по кругу Завертелись, словно вьюга. Карусель по кругу мчится, как блестящая жар-птица! Чуть потише, карусели, Не спешите, в самом деле! Мы немного отдохнем, Вновь кружиться мы пойдем! Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Б. мячи – на пол группы гимн доска, б.куб, карусель (обруч с цветными лентами  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить построению парами и ходьбе парами, пролезть в обруч на 4-х; закреплять правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| В гости Зимушка пришла | Вводная часть: (№1;с.9) Ходьба и бег в колонне парами по кругу, держась за руки; бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание колен, приставным шагом. Легкий бег. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Снежинки»  1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, снежинки внизу. 1-снежинки в стороны; 2- снежинки вверх; 3- снежинки в стороны; 4-и.п.5р.  2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, снежинки внизу. 1-наклон вперед, снежинки в стороны; 2- снежинки скрестить перед собой; 3- снежинки в стороны; 4-и.п. 3-4раз.  3.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, снежинки внизу, 1-2-присесть, снежинки вынести вперед; 3-4-и.п. 3-4 раз.  4.И.п. – стойка ноги слегка расставлены, снежинки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  Основные виды движений:  Лазание: пролезание в обруч на 4-х  Прыжки: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  Метание: подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля двумя руками  П/и «В зимнем парке карусели» В зимнем парке карусели. Закружились еле-еле. А потом быстрей по кругу Завертелись, словно вьюга. Карусель по кругу мчится, как блестящая жар-птица! Чуть потише, карусели, Не спешите, в самом деле! Мы немного отдохнем, Вновь кружиться мы пойдем! Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Б. мячи – на пол группы гимн доска, б.куб, цветная карусель;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ЯНВАРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций и формирование любви к природе зимой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться, сгибая ноги в коленях, перебрасывать мяч друг другу в парах.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| Новый год у нас гостях | Вводная часть: (№1;с.10) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх) бег врассыпную. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Зимушка-зима»  1.«Эх, хороша зимушка-зима!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2- ладони на затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине - вдох; 3-4 -и. п., длительный выдох. Повторить 4—5 раз.  2.«Разомнем руки» И. п.: ноги врозь, руки прямые вперед. Упражнение «ножницы» па 10 счетов, от маленькой амплитуды движения переход на большую и обратно. Повторить 2-3 раза.  3.«Лыжники» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. -наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 -выпрямиться, посмотреть на руки - вдох. Повторить 6—8 раз.  4.«Играем в снежки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1- правая рука в сторону, по­ ворот вправо; 2- мах правой рукой вперед; 3- правая рука в сторону; 4- и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза.  5.«Фигурное катание» И. п.: о. с, руки вниз. 1-ногу вперед на носок, руки в стороны; 2- ногу в сторону, руки вперед; 3-ногу вперед, руки в стороны; 4 -и. п. То же другой ногой. Повторить по 3-4 раза  6.«Слалом». И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 8—10 прыжков вправо-влево  Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (-10-15 см.)  Прыжки: спрыгивание с куба (В-25 см.)  Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча д/д в парах (Р-1,5м)  Лазание: подлезание под шнур (В40-50 см.)  П/и: «Два мороза» П\и: «Заморожу» | |
| Оборудование: набивные мячи – 5 шт.; гимнастическая скамейка, большие мячи на полгруппы, длинный шнур, атрибуты на п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций и формирование любви к животным зимой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать у малышей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дикие животные | Вводная часть: (№1;с.11) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх) бег врассыпную. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «Как звери попали в ловушку» (№5;с.43)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу  Прыжки: из обруча в обруч.  Метание: Прокатывание мяча двумя руками в воротца Описание: дети с расстояния 1,5м. прокатывают мяч руками в воротца (Р-60 см.).  Лазание: подлезание под дугу (В-40 см.)  П/и: «Охота на зайцев» (№5;с.46) | |
| Оборудование: шнуры 5-6 шт., 3-4 обручей, б. мячи на пол.группы. 3-4 дуги, маски для п/и;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1);  Коррекционно-речевое направление физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками Т.Л.Зуева (№3)  Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет В.И.Анферова (№5) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций и формирование любви к животным. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Одежда | Вводная часть: (№1;с.11) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх) бег врассыпную. Перестроение в круг.  Комплекс ОРУ «На прогулку мы идем» (№2)  1.«Мы шагаем» И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени; 1-2 - руки в стороны; 3-4 - и. п. Повторить 4 раза.  2.«Надеваем шапочки» И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину; 1-2 - ладони к ушам; 3-4 - и. п. Повторить 4-6 раз.  3.«Надеваем пальто» И. П.: ноги врозь, руки к плечам; 1-2 - наклон вперед, руки назад - в стороны; 3-4 - и. п. Повторить 4-6 раз.  4.«Завяжем шнурки» И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1-2 - присесть, коснуться руками ботиночек; 3-4 - и. п. Повторить 4-6 раз.  5.«Прыгаем в ботиночках» И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.  6.«Подышим свежим воздухом» И. П.: ноги врозь, руки вниз; 1-2 - руки вверх - в стороны- вдох; 3-4 - и. п., выдох. Повторить 4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу  Прыжки: из обруча в обруч.  Метание: Прокатывание мяча двумя руками в воротца Описание: дети с расстояния 1,5м. прокатывают мяч руками в воротца (Р-60 см.).  Лазание: подлезание под дугу (В-40 см.)  П/и «Снежки», П/и «Снеговик» | |
| Оборудование: шнуры 5-6 шт., 3-4 обручей, б. мячи на пол.группы. 3-4 дуги;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца: «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед.  Оздоровительная: Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью.  Воспитательная: Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. |
| Тема | | Структура НОД |
| Профессии | Вводная часть: (№1;с.12) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба парами; ходьба и бег с остановкой по сигналу. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ «Мы в профессии играем»  1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки- руки вверх, посмотреть на них – затем опустить. (4-6раз). Вот мы с вами пришли в магазин. Кто нас встречает, конечно же продавец. Продавцу нужно много трудиться, чтобы расставить все продукты на полках, иногда нужно дотянуться до самой верхней.  2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы вглядываясь в даль. (по3- 4 раза). А кто тушит пожар? Пожарник. На колокольне он стоит, Во все стороны глядит.  3. Стоя, ноги широко расставлены, руки в замок вверху. Дети делают глубокий наклон вниз, руки опускают между ног вниз, при этом говорят «ух». (4-6 раз). Самая важная профессия в нашем городе - это шахтер, он добывает уголь, давайте ему поможем. Будем рубить уголь.  4. Лежа на спине, руки согнуты в локтях в упоре сзади. Поочередное сгибание и разгибание ног, как бы крутя педали. (4-6 раз) А кто нам приносит почту? Конечно же, почтальон. Летом он развозит почту на велосипеде. Давайте покажем, как мы умеем крутить педали.  5. Бег на месте с высоким подниманием колена.. (2 раза по 8 в чередовании с ходьбой).  А в тундре живут оленеводы, которые пасут оленей. Оленевод очень быстро бегает, перегоняя оленей с места на место.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.  Метание: отбивание мяча о пол двумя руками.  П/и «Догони мяч». (Воспитатель выбрасывает мячи из корзины, дети догоняют их и возвращают на место.) «Ну, что ж, а теперь давайте играть. Покажем, как игрушки умеем убирать».Психогимнастика «Цветок». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Лицо и руки тянуться вверх. Наши мамы любят цветы. Давайте превратимся в цветочки. «Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет свои лепестки». | |
| Оборудование: ребристая доска, большие мячи по кол-ву детей, корзина с маленькими мячами;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии. Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (с.12); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Ситуация месяца: «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к труду взрослым. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.  Оздоровительная: Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью.  Воспитательная: Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. |
| Тема | | Структура НОД |
| Профессии пап | Вводная часть: (№1;с.12) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба парами; ходьба и бег с остановкой по сигналу  Комплекс ОРУ «Строители» (с кубиками)  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.  Метание: прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.  Лазание: подлезание под палку (В-40см.)  П/и «Собери кирпичи » (по сигналу надо собрать разбросанные по залы кубики, кто быстрее соберет).  Игра малой подвижности «Семафор».  Дети стоят в кругу, ведущий в центре круга с двумя табличками: красной и зеленой. На зеленый свет дети идут по кругу, изображая поезд, а на красный останавливаются.(1-2 минуты). | |
| Оборудование большие мячи по кол-ву детей, корзина с маленькими мячами, 2 стойки, гимн. палка, кубики по кол-ву детей, кружочки (красный, желтый, зеленый)  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.,с.12);  Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца: «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке.  Оздоровительная: Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью.  Воспитательная: Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наша Армия | Вводная часть: (№1;с.12) Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов) бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс ОРУ «Мы солдаты»  1. «Пограничник на границе, Смотрит вдаль он далеко. Не пропустит никого». Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы вглядываясь в даль. (по 4 раза)  2. «Летчик руки разминает, Будто крылья выпускает» Стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить. 4 раза.  3. « Моряк по распорядку Делает присядку» Стоя, руки на поясе. Приседания, с выносом рук вперед. 4 раза.  4.«Чтоб танкистом служить, Нужно очень гибким быть». Лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув колени к голове, обхватив колени руками. 4 раза.  5. «Десантник прыгать не боится, главное плавно приземлиться». Прыжки на двух ногах, руки на поясе, в чередовании с ходьбой. 2 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (Р-15 см.).  Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.  Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (Р-1,5м.).  П/и «Найди флажок» Дети стоят вдоль стены на одной стороне площадки. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, чтобы дети отвернулись, а в это время он его прячет. По команде «пора» дети начинают искать флажок. Кто первый найдет, получает право прятать его.  Дыхательная гимнастика «Подводники» Дети стоят, руки вдоль туловища.1-вдох через рот. 2- присесть, задержать дыхание, 3-выдох с произнесением, вернуться в исходное положение | |
| Оборудование Набивные мячи-5-6 шт., гимнаст. мячи по кол-ву детей флажок для п/игры Словарная работа: фуражка, солдат, военная техника (танк, пушка)  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.12)  Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца: «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, уточнить представление детей о транспорте. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в прокатывании мяча по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, координацию движений, ловкость.  Оздоровительная: Формирование правильной осанки.  Воспитательная: Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. |
| Тема | | Структура НОД |
| Транспорт | Вводная часть (№1, с.12) Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов) бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Перестроение по ориентирам  Комплекс ОРУ «Водители»  1. «Крутим руль» И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, кисти рук сжать в кулачки; четыре поочередных движения рук вверх- вниз - «вращение руля». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  2.«Смотрим в окна машины» И. П.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо; правую руку козырьком над бровями - «смотрим в окно». Вернуться в и. п. То же влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.  3.«Большие и маленькие машины» И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть; руки на колени – «маленькие машины». Вернуться в и. «большие машины». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  4.«Осторожно, пешеход» И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 притопывания ногами, затем 4 раза похлопать в ладоши. Повторить 3-4 раза.  5.«Пора машинам спать, в гараже отдыхать» И. П.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-атъ». Повторить 3-4раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба между кубиками, руки, на пояс.  Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками.  Лазание: ползание на четвереньках (Р-4м.)  П/и «Самолеты» Дети разбиты на группы, каждая группа присаживается возле кегли определенного цвета, по команде воспитателя дети разлетаются по залу и по сигналу возвращаются каждый к своей кегле.  Дыхательная гимнастика « Поезд» Ходьба по залу с попеременными движениями руками и произнесением «чух-чух-чух», останавливаются, говорят звук «ш-ш-ш».(1мин). | |
| Оборудование 6-7 кубиков, большие мячи по кол-ву детей, кольца по кол-ву детей, 2 гимнастические скамейки, 4 шт. кеглей  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.12); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Весна пришла МАРТ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви и интереса к природе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.  Оздоровительная: Воспитывать интерес к спорту.  Воспитательная: Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. |
| Тема | | Структура НОД |
| «Весна пришла, нам тепло принесла» | Вводная часть (№1;с.13) Ходьба по кругу парами, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс ОРУ «Весна»  1.«Теплое солнышко греет нам ладошки» И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.  2.«Птички прилетели - кончились метели» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими - «машут крыльями»: опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-гае. Повторить 5 раз.  3.«Появилась первая травка» И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; руки вниз, сказать «травка». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 5 раз.  4.«Прыгаем через лужи» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6-8 прыжков выполнить 6-8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.  5.«Дышим весенним воздухом» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». 3-4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (Д-3м.)  Прыжки в длину с места до предмета (Р 40-50 см.)  Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.  П/и «Скворечники». Релаксация «Весенний лес». Дети ложатся на ковер. Обычная ходьба. | |
| Оборудование Длинный шнур, ориентир, большие мячи по кол-ву детей, 6-7 мал. обручей;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.13); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.158) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Весна пришла» МАРТ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 НОД) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к маме, сестре, бабушке. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.  Оздоровительная: Воспитывать интерес к спорту.  Воспитательная: Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. |
| Тема | | Структура НОД |
| «Мамин праздник» | Вводная часть (№1;с.13) Ходьба по кругу парами, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Перестроение по три на ОРУ  Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю» (№2.с.115)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (Д-3м.)  Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.  Лазание по наклонной лестнице вверх – вниз (на высоту трех реек).  П/и «Найди платок». (№2. с.116)  Игра малой подвижности «Весенние цветочки» Обычная ходьба. | |
| Оборудование: длинный шнур, ориентир, большие мячи по кол-ву детей, лестница, платочки разного цвета для п/игры,  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.13); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Весна пришла» МАРТ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Оздоровительная: Воспитывать интерес к спорту.  Воспитывать: Умение слушать сигналы и реагировать на них. |
| Тема | | Структура НОД |
| «Аквариумные рыбки» | Вводная часть (№1;с.14) Ходьба по кругу парами, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс ОРУ «Рыбки»  1.«Рыбка машет плавничками». Ноги узкой дорожкой, руки внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и.п. (4-6 раз).  2.«Рыбка ныряет». Ноги на ширине плеч, руки вверху, ладони соединены. 1 – наклониться вниз, руки тоже как бы ныряют вниз, между ног. 2 – и.п. (4-6 раз).  3.«Рыбка прячется». Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени и прижав к ним голову. 2- и.п. (4-6 раз).  4.«Рыбка кружится». Лежа на спине, руки вверху. 1 – перевернуться на живот, 2-и.п. (4-6 раз).  5.«Рыбка радуется». Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 р).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м.)  Прыжки в длину с места до ориентира (Р. от линии до ориентира 45 см.)  Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (Р. До кегли 1,5м.).  П/и «Рыбаки и рыбки». Релаксация «Волшебная водичка». | |
| Оборудование: длинный шнур, мячи по кол-ву детей, кегли-5-6 шт.,  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Весна пришла» МАРТ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе колонной по одному, ходьба на носках, на пятках, в прыжках в длину с места, в ходьбе змейкой между кеглями.  Оздоровительная: Формирование правильной осанки.  Воспитывать: Воспитывать интерес к спорту. |
| Тема | | Структура НОД |
| Комнатные цветы | Вводная часть(№1,с.14) Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному; ходьба разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Цветы»  1. « Дружно сделаем кружок, как один большой цветок». Ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-поднять руки вверх, 2-и.п. (4-6 раз).  2. «Превратимся все в цветочки. К солнышку поднимем листочки». Ноги на ширине плеч, руки вверху. 1-наклон туловища вправо, 2 и.п., 3-4 тоже в другую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону).  3. «Листики вверх подняли, стебелечком вправо-влево покачали».Стоя на коленях, руки на поясе. 1-сесть на пятки, голову опустить, 2- и.п. (4-6 раз).  4. «А как вечер наступает. Цветочки засыпают».Сидя, ноги вместе, упор руками сзади. 1- поднять правую ногу, 2-и.п., 3-поднять левую ногу, 4-и.п. (по 3-4 раза в каждой ногой).  5. «А вот корешочки не спят, Водичку пить они хотят». Утром все цветы проснулись, попрыгали, встрепенулись. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). 2 раза в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (Р. До кегли 1,5м.)  Лазание по наклонной лестнице вверх – вниз (Высота -4 реек)  П/и «Найди свою клумбу » | |
| Оборудование: длинный шнур, мячи по кол-ву детей, кегли-5-6 шт.4  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мы артисты | Вводная часть (№1;с.14) Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, врассыпную, в колонне по одному.  Комплекс ОРУ с погремушками  1. «Погремушки» и.п: ноги врозь, руки вниз в: понимать и опускать руки через стороны вверх, потряхивая погремушками, произнося «Дзинь-дзинь» 4- 5р.  2. «Покажи-поиграй» И.п: сидя на пятках, погремушки у плеч в: поворот в сторону – погремушки вперед, сказав «Вот!», то же в др. сторону 4-5р.  3. «Поиграем-спрячем» И.п: лежа на спине, прямые руки с погремушками на полу над головой, погремушки касаются пола  в: потрясти погремушками, затем положить погремушки на живот, согнуть ноги «спрятали», вернуться в и.п. 4-5р  4. «Погремушкам весело» И..п: ноги врозь, руки с погремушками за спиной в: 4-5 р. подняться на носки – погремушки у плеч (не звенят), 4-5 прыжков-потряхивая погремушками 3р.  5. «Погремушки отдыхают» И.п: тоже в: медленно поднять погремушки через стороны вверх, стараясь, чтобы они не звенели 4-5р.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (В-20 см.)  Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.  Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.  П/и «Море волнуется» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, 5-6 обруча, б. мячи на пол.группы;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир вокруг нас | Вводная часть (№1;с.15)Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному; ходьба разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. Ходьба.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. о.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах через кубики.  Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах. (Р 1,5-2 м.)  Лазание по наклонной лестнице вверх – вниз (на высоту 4 реек).  П/и « Солнышко и дождик» | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, накл.лестница, зонтик для п/игры  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я в детском саду | Вводная часть (№1;с.15) Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному; ходьба разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. Ходьба. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ «Мы сильные»  «Крепкие руки» И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки через стороны вперед; хлопнуть, сказать «хлоп. Руки на пояс. Повторить 4-5 раз.  «Играют пальчики» И, П.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки в стороны. Через 4-6 секунд руки опустить, Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.  «Крепкие колени» И. П.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед, руки за спину. Повторить 4-5 раз. •  «Kоpoткиe и длинные ноги» И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Присесть - «короткие ноги», встать - «длинные ноги». Детям проговаривать слова «короткие и «длинные». 4-5 раз.  «Дружно ножками шагаем»  И. п.: ноги слегка расставить, руки полочкой (одна рука на другую) перед грудью. Выполнить 2-4 шага на месте, развести руки в стороны, вдох носом, выполнить 2-4 шага на месте. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (В-20 см.)  Прыжки перепрыгивание через шнур (в-5 см).  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  П/и «Мы веселые ребята» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка. короткие шнуры, мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание |
| Тема | | Структура НОД |
| Природа вокруг нас | Вводная часть (№1;с.15) Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному; ходьба разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Птицы» Весной у всех птиц появляются птенчики. Представьте, что я ваша мама – птица, а вы мои птенчики. Я буду показывать вам упражнения, а вы будете повторять.  1.«Птички резвятся». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. 1- взмах руками вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п. выполняя полуприседание. (4 раза).  2.«Птички ищут червячка». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- наклониться вперед, руки отвести назад, покрутить головой, поискать червячка. 2- и.п. (4 раза).  3.«Птички клюют зернышки». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, постучать указательными пальчиками по полу. 2- и.п. (4 раза).  4.«Птички чистят перышки». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (4 раза).  5.«Птички прыгают по лужам». Прыжки на двух ногах в чередовании с легким бегом на месте с взмахами рук.  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах между предметами.  Метание: перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м. (высота веревки над полом – на уровне глаз детей).  Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (в-30см., ш-20см.)  П/и «Воробышки и кот» (№2,с.133)  П/и с речитативом «Веселый воробей» (№2,с.134) | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, гимнастическая скамейка;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к нашей стране. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противо-положную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать смелость. |
| Тема | | Структура НОД |
| Моя страна | Вводная часть (№1;с.16) Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего. Ходьба. Перестроение.  Комплекс ОРУ с флажками  1.Ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить и постучать палочками друг о друга. (4-6 раз).  2.Ноги на ширине плеч, флажки в согнутых к плечам руках. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в и.п. (4-6 раз).  3.Сидя на пятках, флажки в обеих руках перед грудью. Привстать на колени, поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).  4.Лежа на полу, на спине, флажки вдоль туловища. Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).  5.Прыжки на двух ногах, флажки в опущенных руках. 2 раза в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (В-25 см.)  Прыжки: перепрыгивание через шнур (В-5 см.)  Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному.  П/и «Покажи флажок» | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, гимнастическая скамейка, длинный шнур;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к нашей стране. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.  Оздоровительная: Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  Воспитывать: Воспитывать навык ролевого поведения |
| Тема | | Структура НОД |
| Природа вокруг нас | Вводная часть (№1;с.15) Ходьба и бег парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, перестроение в колонну; бег со сменой ведущего  Комплекс ОРУ «Цветы» Дружно сделаем кружок, как один большой цветок.  1.Ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-поднять руки вверх, 2-и.п. (4-6 раз).  Превратимся все в цветочки. К солнышку поднимем листочки.  2.Ноги на ширине плеч, руки вверху. 1-наклон туловища вправо, 2 и.п., 3-4 тоже в другую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону).  Листики вверх подняли, стебелечком вправо-влево покачали.  3.Стоя на коленях, руки на поясе. 1-сесть на пятки, голову опустить, 2- и.п. (4-6 раз).  А как вечер наступает. Все цветочки засыпают.  4.Сидя, ноги вместе, упор руками сзади. 1- поднять правую ногу, 2-и.п., 3-поднять левую ногу, 4-и.п. (по 3-4 раза в каждой ногой).  А вот корешочки не спят, Водичку пить они хотят.  5.Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). 2 раза в чередовании с ходьбой.  Утром все цветы проснулись, попрыгали, встрепенулись.  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах через кубики.  Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах. (Р 1,5-2 м.)  Лазание по наклонной лестнице вверх – вниз (на высоту 4 реек).  П/и «Садовник» , «Цветочки» | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, гимнастическая скамейка, цветные ленточки;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к нашей стране. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.  Оздоровительная: Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  Воспитывать: Воспитывать навык ролевого поведения. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир природы и красоты | Вводная часть (№1;с.15) Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, баковой галоп. Ходьба. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ «Весна пришла, нам тепло принесла»  1. «Теплое солнышко греет нам ладошки» И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. 5 раз.  2.«Птички прилетели - кончились метели» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими - «машут крыльями»: опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-гае. 5 раз.  3.«Появилась первая травка» И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; руки вниз, сказать «травка». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 5 раз.  4.«Прыгаем через лужи» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6-8 прыжков выполнить 6-8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.  5.«Дышим весенним воздухом» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3-4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (В-20 см.)  Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места;  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;  П/и «Лягушки» , «За весною» | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, гимнастическая доска;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к нашей стране. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир вокруг нас | Вводная часть Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, баковой галоп. Ходьба. Перестроение на ОРУ. (№1;с.15)  Комплекс ОРУ с игрушками  1.Вот пришли мы в магазин, Во все стороны глядим. Вот стоит на полке слон, Головой кивает он. Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад (по 3-4 раза в каждую сторону).  2.Мишка делает зарядку, Выполняет он присядку. Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и.п.. (4-6раз).  3.Вот и рыжая плутовка, Выгибает спинку ловко. Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох (4 -6 раз).  4.Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед. Лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами.(3 раза по 8).  5.Вот веселый звонкий мяч, Он опять пустился вскачь Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах между предметами.  Метание: бросание двумя руками из-за головы вдаль.  Лазание: подлезание под 3-4 дуги  П/и «Куклы и карусели» (№2,с.19)  П/и с речитативом «Кукла - неваляшка» (№2,с.19) | |
| Оборудование: Большие мячи по кол-ву детей, 5-6 кубиков, гимнастическая скамейка, длинный шнур;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1.с.14); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2, с.117) (младшая и средняя группы). | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча в даль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Да здравствует лето! | Вводная часть (№!,с.20) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках руки на поясе, с поднимание бедра, обычная; легкий бег, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Мы веселые ребята»  1. Дети поднимают мяч в двух руках вверх, затем опускают руки.4-5р.  2.Дети выполняют наклоны в стороны, при этом ноги на ширине плеч, мяч в двух руках над головой.  3. Сидя на полу, ноги прямые, мяч прижат к груди, наклониться, достать мячом пальцев ног, при этом не сгибать колени. 4-5р  4.Стоя на коленях, мяч в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево, затем отдых сесть на пятки, мяч опустить.  5. Прыжки на двух ногах с мячом в руках перед грудью. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке  Прыжки: упр. «Достань платочек»  Метание вдаль правой и левой руками  П\и «Мы веселые ребята». | |
| Оборудование: б. мячи по кол-ву детей, платочки, дл. веревка, м.мячи по кол. детей  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематический план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова.(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча в даль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Детский сад | Вводная часть (№1,с.21) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках руки на поясе, с поднимание бедра, обычная; легкий бег, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Играем с мячом»  1.«Поднимись повыше» И.П. о. с руки в низу.1- подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.2-и.п.3-4. повторить.  2.«Дотронься до носка» И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.1- наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног. 2- и.п.3-4. повторить.  3.«Качели» И.П. лежа на животе. Руки с мячом и ноги прямые.1-4-прогнуться в спине, покачаться вперед, назад.  4.«Перекаты» И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.1-4- перекатится на живот в правую и левую стороны.  5.«Мы теперь как мячики» И.П. у. с. мячик на полу. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по следам  Прыжки: Запрыгивание на мат  Метание Бросание мяча от груди, из-за головы  Лазание: ползание под дугами  П\и «Ловишки с ленточками». | |
| Оборудование: м. мячи, следы-ориентиры, б. мячи,2-3 дуги, ленточки по кол-ву детей;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематический план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова.(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к подвижным играм. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть (№1,с.22) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках руки на поясе, с поднимание бедра, обычная; легкий бег, перестроение на ору. Построение, обычная ходьба, ходьба на носках, бег друг за другом Комплекс ОРУ в парах « Мы дружные»1. «Здравствуйте» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. 1-взяться за руки. 2- опустить голову, коснуться груди подбородком. 3-поднять голову.4-и.п.. 5 раз. 2. «Мы вместе» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вдоль ту­ловища. 1- взяться за руки. 2-3- поднять руки вперед - вверх, правая нога назад. 4 –и.п. 5 раз.  3. «Мы умелые» И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1- согнуть ноги в коленях. 2- положить ноги вправо на пол. 3-положить ноги влево на пол. 4-и.п.. 5 раз.  4. «Мы ловкие» И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, ру­ки на плечах друг у друга. 1-2- наклон вперед. 3-4- вернуться в исходную позицию.5 раз.  5. «Мы внимательные» И.п.: основная стойка. 1— правая рука на пояс.1— левая рука на пояс.2— правая рука в сторону. 3— левая рука в сторону. 4— правая рука на пояс. 5— левая рука на пояс. 6— правая рука вниз. 7— левая рука вниз. 8 р  6. «Мы дружные» И.п.: встать парами лицом друг к другу, взяв­шись за руки. Прыжки, чередовать с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  Прыжки: в длину с места  Метание: подбрасывание мяча и ловля его  Лазание: подлезание под шнур  П\и «Найди пару». | |
| Оборудование: набивные мячи 4-5 шт., м..мячи по нал группы, длинный шнур;  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат/план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова.(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/иЮ.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом – детский сад» СЕНТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к подвижным играм. |
| Тема | | Структура занятия |
| Мир профессий | Вводная часть (№1,с.22) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках руки на поясе, с поднимание бедра, обычная; легкий бег, перестроение на ору. Построение, обычная ходьба, ходьба на носках, бег друг за другом Комплекс ОРУ 1.Дети стоят с вытянутыми в сторону руками, затем обнимают себя за плечи, и вновь разводят руки в стороны. (4-6 раз).  Рано, рано поутру Нас встречает в детсаду. Нам читает сказки, Обнимает с лаской. (Воспитатель).  2. Дети стоят, ноги на ширине плеч, кисти рук соединить в замок, совершают круговые движения, вытянутыми вперед руками, как бы помешивая. ( по 3 - 4 раза).  Жарят сочные котлеты, Варят вкусные обеды. Очень тяжело в саду Приготовить всем еду. (Повар).  3. Дети выполняют приседания, при этом обхватывают руками колени. (4-6 раз).  Кто нас лечит в детсаду, Рост и вес нам меряет, Хоть прививок не боимся, Спрячемся скорее. (Медсестра).  4. Дети, сидя на полу, ноги в стороны, сжав кисти в кулак, как бы держа тряпку, моют пол, совершая наклоны вперед. (4-6раз).  Любит нас побаловать, С нами вместе поиграть. Все содержит в чистоте, Моет в группе все везде. (Няня).  5. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Очень рады ей ребята, Встречи с нетерпеньем ждут. В зале у нее танцуют, Песни весело поют. (Муз. рук).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке боком.  Прыжки: в длину с места  Метание: бросание мяча с низу и из-за головы  Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола  П\и «Собери игрушки». | |
| Оборудование: канат, мячи на пол. группы, длинный шнур, игрушки, 2 корзины;  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат/план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова.(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать усидчивость при выполнении заданий. |
| Тема | | Структура занятия |
| Осень | Вводная часть: (№1,с.22) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Осень золотая» (№2, с.13)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком;  Прыжки через веревку на двух ногах без паузы (Р-10 см.)  Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками;  П\и «Кладовая» Играющие бегают врассыпную по залу, на сигнал, надо подбежать к своему обручу, где лежат предметы (шишка, орех, гриб)  П/и «Осенние листья»  Листья осенние тихо кружатся, *Кружатся на пальчиках, руки в стороны.*  Листья нам под ноги тихо ложатся. *Приседают.*  И под ногами шуршат, шелестят, *Движения руками вправо-влево.*  Будто опять закружиться хотят. *Поднимаются, кружатся.* | |
| Оборудование: 5-6 кубиков, канат, 3-4 коротких веревок, по два листочка на ребенка, ср. мячи на каждого ребенка, 3 обруча, по 6 шишек, орехов, грибов  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  Содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура занятия |
| Моя малая Родина | Вводная часть: (№1,с.22) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; на внешней стороне стопы, скрестным шагом; бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу; ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Наш город»  «Посмотри вокруг – какая красота!»  И.П. у.с. руки на пояс. 1-поворот головы в правую сторону. 2- поворот головы в левую сторону. 4-5р.  «Городские силачи»  И.П. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1- руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки. 2- руки в стороны. 5р.  «Веселые горожане»  И.П. сидя, упор сзади. 1-4. вдох через нос, рот закрыт. 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха» 4-5р.  «Гуляем по парку»  И.П. о.с. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.  Основные виды движений:  Прыжки через веревку (в10см) прыжки из обруча в обруч  Метание: перебросание мяча друг другу и ловля его двумя руками на месте (катании мяча перед собой двумя руками по полу)  Лазание: подлезание вод веревку, не касаясь руками.  П/и «Карусели» | |
| Оборудование: Б. мячи по кол-ву детей, 5-6 обручей, дл.веревка.  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат. план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 занятие) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать уверенность в себе. |
| Тема | | Структура занятия |
| Мои друзья | Вводная часть: (№1, с.23) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, обычная; руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ флажками.  «Руки вверх подними»  И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз. 1. поднять руки вверх (помахать флажками над головой) 2- и.п.  «Наклоны в стороны»  И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища. 1-наклонился влево, правая рука вверх. 2- и.п. 3-4. повторить в другую сторону.  «Приседания»  И.П. о.с. руки с флажком внизу. 1-присесть, руки вперед помахать флажками. 2- и.п.  «Ноги вместе, руки врозь»  И.П. ш.с. руки вдоль туловища. 1- подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны. 2- подпрыгнуть, вернуться в и.п.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (в15 см)  Прыжки через веревку боком на двух ногах, с продвижением вперед (Р-10 см.)  Метание: отбивание мяча правой-левой рукой, двумя руками о пол;  Лазание: лазание по гимн. лестнице (в2м);  П\и «Кто скорее соберет?» Ходьба обычная | |
| Оборудование: Гимн. Скамейка, дл. веревка, б.мячи на пол группы, 2 мата, овощи-фрукты, 2 корзины на п/и  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат. план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура занятия |
| Разноцветный мир | Вводная часть: (№1, с.23) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за головой; в полуприседе, обычная ходьба, бег змейкой, легкий бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Наш город»  1.«Посмотри вокруг – какая красота!» И.П. у.с. руки на пояс. 1-поворот головы в правую сторону.2- поворот головы в левую сторону. 4-5р.  2.«Городские силачи» И.П. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1- руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки. 2- руки в стороны. 5р.  3.«Веселые горожане» И.П. сидя, упор сзади. 1-4. вдох через нос, рот закрыт. 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха» 4-5р.  4.«Гуляем по парку» И.П. о.с. 1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.  5.«С кочки на кочку» И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.  Основные виды движений:  Прыжки: упражнение «Перепрыгни – не задень» (боком)  Метание: подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча (через сетку)  Лазание: ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  П/и «Карусели». П\и «Найди игрушку» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, стойки с палками, гимн. мячи, палка с ленточками, игрушка для п/и  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат. план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – житель земного шара» НОЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  Содержание | | Образовательная: Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура занятия | |  |
| Мир вокруг нас | Вводная часть: (№1,с.23) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за головой; в полуприседе, обычная ходьба, бег змейкой, легкий бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ  «Посмотри вокруг – какая красота!»  И.П. у.с. руки на пояс. 1-поворот головы в правую сторону.2- поворот головы в левую сторону. 4-5р.  «Городские силачи»  И.П. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1- руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки. 2- руки в стороны. 5р.  «Веселые горожане»  И.П. сидя, упор сзади. 1-4. вдох через нос, рот закрыт. 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха» 4-5р.  «Гуляем по парку»  И.П. о.с. 1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.  « С кочки на кочку»  И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.  Основные виды движений:  Прыжки: упражнение «Перепрыгни – не задень» (боком)  Метание: подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча (через сетку)  Лазание: ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  П/и «Карусели». П\и «Найди игрушку» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, стойки с палками, гимн. мячи, палка с ленточками, игрушка для п/и  Индивид. работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Темат. план. детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и п/и на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – житель земного шара» НОЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 –4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное  содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура занятия |
| Домашние животные | Вводная часть: (№1, с.24) Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Домашние питомцы»  1. «Петух». Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, с произнесением «ку-ка-ре-ку». (по 3-4 раза в каждую сторону). Петушок, петушок, золотой гребешок, что ты рано встаешь, деткам  2. « Утята». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. Махи руками через стороны, вверх-вниз.(4-6 раз). Хоть утята маловаты, Машут крыльями ребята  3. «Гуси шипят». Стоя, ноги слегка расставлены, ладони в сторону. Наклон вперед, отвести руки назад, сказать «ш-ш-ш». (4-6 раз). А вот и гуси стоят, На детей они шипят.  4. «Кошечка добрая и злая». Стоя на четвереньках, смотрят вперед. 1- выгнуть спину, посмотреть вниз, 2- прогнуть спину, поднять голову вверх.(4-6 раз). Кошечка проснулась, Посмотрела, потянулась  5. Ноги вместе, руки перед грудью, как лапки. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 8 прыжков). Вот нас песик увидал, И от радости прыгать стал.  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по скамейке;  Прыжки: Спрыгивание с высоты (20-30 см.)  Метание: Катание мяча двумя руками друг другу сидя;  П/и «Наседка и цыплята» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, степы – 20см., б.мячи на пол группы, зеленая варежка, теннисные варежки по кол-ву детей, башмачок  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 – 6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать уверенность в себе. |
| Тема | | Структура занятия |
| Игрушки | Вводная часть: (№1,с.24) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «В гости к игрушкам»  1. «Слон» Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад (по 3-4 раза в каждую сторону).  2. «Мишка» Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и.п.. (4-6раз).  3. «Лисичка» Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох (4 -6 раз ).  4. «Велосипед» Лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами.(3 раза по 8).  5. «Мяч» Прыжки на двух ногах, руки на поясе. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: Перешагивание через предметы;  Прыжки: Спрыгивание с кубов (30 см.);  Метание: Бросание мяча двумя руками в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы.  П\и «Лошадка» Соревнование пар: лошадка – наездник. По двое, один держит за талию второго, дети бегут через зал. Потом они меняются местами. Я лошадка серый бок. Я копытцами цок-цок. Если очень захочу, То тебя я прокачу! | |
| Оборудование: канат, набивные мячи, игрушки яблоки, гимн. доска, кегли, атрибуты для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца Я житель земного шара» НОЯБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 – 8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура занятия |
| Мир вокруг нас  «День матери» | Вводная часть: (№1,с.25) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  ОРУ «Мамины помощники» (№2, с.203)  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по наклонной доске;  Прыжки: Спрыгивание с кубов (30 см.)  Лазание: Упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу;  П/и «Перемыл я всю посуду» (№2,с205)  П/и «Сегодня маме помогаем» (№2,с205) | |
| Оборудование: гимнастическая доска, гимн. скамейка, степы на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упр. (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку; скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать ловкость, быстроту. |
| Тема | | Структура занятия |
| Начало зимы | Вводная часть: (№1,с.25) Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, спиной вперед, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Зима пришла» (№2)  1.«Дышим морозным воздухом» И. П.: ноги врозь, руки вниз; 1-2 - руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 3- 4 - и. п., выдох через рот. Повторить 4-5 раз.  2. «Погреем плечи» и.п..: ноги слегка расставить, руки в стороны; 1-2 - обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух»; 3-4 - и. п. Повторить 5-6 раз.  3. «Дровосек» и.п..: ноги врозь, руки вверх, пальцы рук сложить в замок; 1-2 - наклон вперед, пронести руки между ног, сказать «ух»; 3-4 - и. п. Повторить 5-6 раз.  4.«Погреем ноги» и.п..: ноги слегка расставить, руки вниз; 1-2 - поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками, сказать «хлоп»; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз.  5. «Спрячемся за сугробы» и.п..: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 - присесть, руки на колени;2 - и. п. Повторить 4-6 раз.  6.«Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся» И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз; 8-10 подпрыгиваний, продвигаясь вперед. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 2-3 раза.  П/и «Мороз» На площадке обозначаются 2 черты длиной 5-6 м. Расстояние между 1-й и 2-й чертой 4- 4,5 м. По считалке выбирается водящий - «Мороз». Он располагается в своем доме - начерченном на площадке круге. Дети встают за [-ю черту, которая находится на расстоянии 1,5-2 м от дома «Мороза», и поворачиваются к нему лицом. Педагог вместе с детьми произносит следующий текст:  Ох, Мороз, Мороз, Мороз, Мерзнут руки, мерзнет нос. Нас, Мороз, не обижай! Не пугай! Не угрожай! Хватит по лесу трещать! Тебе, мороз, нас не догнать! После слов «тебе, Мороз, нас не догнать!» дети убегают за вторую черту, водящий старается их догнать.  Когда «Мороз» коснется кого-либо из детей, этот ребенок должен остановиться, поднять руки в стороны, он «замороженный».  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по «следам»  Прыжки в длину с места до ориентира  Метание: бросание мяча из-за головы через сетку  П/и «Мороз» (№2,с219)  П/и «Веселые снежинки» (№2,220) | |
| Оборудование: гимнастическая доска, гимн. скамейка, степы на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упр. (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку; скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать ловкость, быстроту. |
| Тема | | Структура занятия |
| Мир вокруг нас | Беседа «Из чего сделаны предметы»  Вводная часть: (№1,с.25)  Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Опасные предметы»  1.«Иголка». Дети имитируют волнообразные движения иголки одной рукой, затем другой.  2. «Топор». Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти в замок. Наклониться вниз, произнести «ух», вернуться в и.п. ( 4-6 раз).  3. «Языки пламени». Лежа на спине. Поочередное махание руками и ногами – барахтанье. ( 3 раза по 8).  4. «Ножницы». Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), в чередовании с ходьбой.( 2-3 раза)  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по веревке боком.  Прыжки: Прыжки в длину на мат.  Лазание: ползание по скамейке на животе  П/и «Мыши и кот» | |
| Оборудование:. канат, мат, гимн. скамейка, маски для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упр. (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 – 6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на 4-х; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать умение играть дружно. |
| Тема | | Структура занятия |
| Мир вокруг нас | Беседа о зимующих птицах  Вводная часть: (№1,с.26)  Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Воробушки»  1.«Птички резвятся». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. 1- взмах руками вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п. выполняя полуприседание. (4 раза).  2.«Птички ищут себе корм». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- наклониться вперед, руки отвести назад, покрутить головой, поискать червячка. 2- и.п. (4 раза).  3.«Птички клюют семечки». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, постучать указательными пальчиками по полу. 2- и.п. (4 раза).  4.«Птички чистят перышки». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (4 раза).  5.«Птички прыгают ». Прыжки на двух ногах в чередовании с легким бегом на месте со взмахами рук.  Основные виды движений:  Равновесие: Перешагивание через кегли по прямой.  Прыжки через предметы  Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с Р-1,5м; прокатывание мяча головой на 4-х.  П/и «Воробушки и кот» | |
| Оборудование: кегли, гимн палки, б.мячи на пол группы, сетка вол., султанчики на ору, маска для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упр. (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 – 8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на 4-х; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать умения играть дружно. |
| Тема | | Структура занятия |
| К нам приходит новый год | Беседа о новогоднем празднике  Вводная часть: (№1,с.26)  Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с султанчиками  «Наряжаем елку»  И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз. 1- подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку. 2- вернуться в и.п.  «Натягиваем гирлянды»  И.П. ноги на ширине плеч, руки в вдоль туловища. 1- наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо. 2- вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону.  «Подбросим снежку»  И.П. сед с прямыми ногами. 1-наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.  2-вернуться в и.п.  «Подуй на снежинку»  И.П. о.с. руки на пояс.1- лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик. 2- вернуться в и.п.  «Ура! – праздник»  И.П. у. с. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.  Основные виды движений:  Равновесие: Перешагивание через кегли по прямой.  Прыжки через предметы  Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с Р-1,5м; прокатывание мяча головой на 4-х.  П/и «Ой, что за народ за Морозом идет!». Мы по кругу пойдем, Хоровод свой заведем! -Ой, что за народ за Морозом идет,  Дед Мороз, Дед Мороз ты нам ручки не морозь…. Ты нам ножки не морозь…Ты нам щечки не морозь и т.д. | |
| Оборудование: кегли, гимн палки, б.мячи на пол группы, сетка вол., султанчики на ору  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упр. (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ЯНВАРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 –4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на 4-х, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой-левой руками.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать дружеские отношения между детьми. |
| Тема | | Структура НОД |
| К нам приходит новый год | Вводная часть: (№1,с.26) Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с султанчиками  1.«Наряжаем елку» И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз. 1- подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку. 2- вернуться в и.п.  2.«Натягиваем гирлянды» И.П. ноги на ширине плеч, руки в вдоль туловища. 1- наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо. 2- вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону.  3. «Подбросим снежку» И.П. сед с прямыми ногами. 1-наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть. 2- и.п.  5.4.Подуй на снежинку» И.П. о.с. руки на пояс.1- лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик. 2- вернуться в и.п.  6.«Ура! – праздник» И.П. у. с. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по ребристой доске.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки  Метание: отбивание мяча правой – левой руками о пол; метание в горизонтальную цель с (Р-2м.) правой-левой руками.  Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на 4-х.  П/и «Ой, что за народ за Морозом идет!». Мы по кругу пойдем, Хоровод свой заведем! -Ой, что за народ за Морозом идет,  Дед Мороз, Дед Мороз ты нам ручки не морозь…. Ты нам ножки не морозь…Ты нам щечки не морозь и т.д. | |
| Оборудование: ребристая доска, набивные мячи 5 шт., гимн. скамейка, б.мячи, гимн. доска, султанчики на всех детей по 2 шт., маски для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 –6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, прыжках со скамейки, подлезании под веревкой прямо и боком.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в игре. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дикие животные | Вводная часть: (№1, с.27) Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; обычная ходьба; легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег. Ходьба. Дыхательное упражнение: «Серый волк». «Серый волк в густом лесу –у-у-у! Часто воет на луну: у-у-у! Как услышишь этот вой – у-у-у! Убегай скорей домой – у-у-у!»  Комплекс ОРУ «Кто живет на Севере» (№2; с.306)  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.  Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки  Метание: катание мяча в парах из разных положений.  Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком.  П/и «Олени в тундре» (№2; с.307)  И м/п «Медвежья зарядка (№2;с.309) Дети образуют круг, встают друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Педагог встает в центр круга и читает детям текст: Чтоб на Севере не мерзнуть, Не болеть и не хворать, Нужно делать всем зарядку и движенья выполнять! Кто там спит под снегом сладко? Медвежата, на зарядку! Из берлоги вылезайте, упражненья выполняйте! После этого педагог начинает выполнять разные движения, играющие должны их повторять вслед за ним. Но одно из движений - «запрещенное», его нельзя повторять за педагогом. Например, запрещено выполнять движение «руки к плечам». Педагог делает разные движения, все дети их повторяют. Неожиданно педагог выполняет «запрещенное» движение. Игрок (игроки), который повторит его за педагогом, отходит в сторону от круга играющих, игра продолжается дальше. В конце игры педагог отмечает самых внимательных игроков | |
| Словарная работа: Дикие животные, берлога, нора, дубло. Оборудование Канат, 5-6 обручей, гимн. скамейка,б.мячи, дл. Веревка  Предварительная работа: Отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций, организация подвижных игр с детьми.  Методы и приемы: Словесные; наглядные; игровые.  индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 –8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, прыжках со скамейки, подлезании под веревкой прямо и боком.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в игре. |
| Тема | | Структура занятия |
| К нам приходит новый год | Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; обычная ходьба; легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  1.«Стали палки поднимать» И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз. 1-поднять руки вверх (стали палки поднимать) 2- и.п. (стали палки опускать)  2.«Наклоны в стороны» И.П. о.с. руки с палкой перед собой. 1-наклонился вправо (стали дети наклоняться) 2- и.п. ( стали дети выпрямляться) 3-4. повторить в другую сторону.  3.«Приседания» И.П. о.с. руки с палками внизу. 1-присесть, руки вперед (стали дети приседать) 2- и.п. (потом вместе все вставать)  4.«Прыжки через палки» И.П. у.с. палки лежат на полу. 1- перепрыгнуть через палку. 2- повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.  5.«Вверх - вниз» И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1- поднять руки вверх – вдох.  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.  Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки  Метание: катание мяча в парах из разных положений.  Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком.  П/и «Цветные автомобили» | |
| Оборудование: Гимн. палки, обручи, мячи, дл. веревка  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 –2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, спрыгивание с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, закреплять умение выполнять основные виды движений, учить катать мяч двумя руками.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир игры | Вводная часть (№1,с.28) Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, спиной вперед, полуприсяде, змейкой, быстрый бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ с обручем.  1.«Поднимаем обруч вверх» И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз. 1. руки вперед, 2. руки вверх, посмотреть в обруч. 3-4. и.п.  2. «Портрет» И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью. 1-присесть, руки вперед, посмотреть в обруч. 2- и.п.  3. «Повернись» И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем внизу. 1-поднять руки вперед, повернуться в правую сторону. 2- и.п.3-4. повторить в другую сторону.  4. «Обруч выше» И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках. 1- приподнять обруч вверх, посмотреть. 2- и.п.  5. «Коснись колен» И.П. лежа на спине, обруч в руках. 1- приподняться, надеть обруч на колени. 2-и.п.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по скамейке;  Прыжки: в длину с места до ориентира;  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  П/и «Ловишки с ленточками» ходьба | |
| Оборудование: гимнастическая скмаейка, кубики, б. мячи на полгруппы, ленточки-хвостики для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 –4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в прыжках в высоту, спрыгивание с высоты, в отбивании о пол правой и левой руками, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, закреплять умение выполнять основные виды движений, учить катать мяч двумя руками.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Ми округ нас | Вводная часть (№1,с.28) Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, спиной вперед, полуприсяде, змейкой, быстрый бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ со скакалкой  1. И. п. – о. с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – и. п.  2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1–3 – пружинящий поворот в сторону – выдох; 4 – и. п. – вдох. То же в другую сторону.  3. И. п. – о. с. скакалка внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – и. п.  4. И. п. – ноги врозь, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад – вверх; 2 – и. п.  5. И. п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1–2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3–4 – обратное движение – и. п. То же другой ногой.  6. И. п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по веревке боком;  Прыжки: спрыгивание с высоты;  Метание: прокатывание мяча двумя руками, правой-левой руками перед сабой по полу  Лазание: пролезание в обруч прямо и боком.  П/и «Ловишки с мячом» ходьба | |
| Оборудование: гимнастическая скмаейка, кубики, б. мячи на полгруппы, ленточки-хвостики для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 –6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на 4-х по скамейке, подбрасывании мяча вверх;  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать усидчивость в выполнении заданий. |
| Тема | | Структура НОД |
| Профессии наших родителей | Вводная часть (№1,с.29) Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, спиной вперед, полуприсяде, змейкой, быстрый бег, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Мы в профессии играем»  1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки- руки вверх, посмотреть на них – затем опустить. (4-6раз). Вот мы с вами пришли в магазин. Кто нас встречает, конечно же продавец. Продавцу нужно много трудиться, чтобы расставить все продукты на полках, иногда нужно дотянуться до самой верхней.  2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы вглядываясь в даль. (по3- 4 раза). А кто тушит пожар? Пожарник. На колокольне он стоит, Во все стороны глядит.  3. Стоя, ноги широко расставлены, руки в замок вверху. Дети делают глубокий наклон вниз, руки опускают между ног вниз, при этом говорят «ух». (4-6 раз). Самая важная профессия в нашем городе - это шахтер, он добывает уголь, давайте ему поможем. Будем рубить уголь.  4. Лежа на спине, руки согнуты в локтях в упоре сзади. Поочередное сгибание и разгибание ног, как бы крутя педали. (4-6 раз) А кто нам приносит почту? Конечно же, почтальон. Летом он развозит почту на велосипеде. Давайте покажем, как мы умеем крутить педали.  5. Бег на месте с высоким подниманием колена.. (2 раза по 8 в чередовании с ходьбой).А в тундре живут оленеводы, которые пасут оленей. Оленевод очень быстро бегает, перегоняя оленей с места на место.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по ребристой доске;  Прыжки: со скамейки;  Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его; отбивание об пол;  Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на 4-х;  П/и «Цветные автомобили», «Веселый пешеход» | |
| Оборудование: ребристая доска, гимнастическая скамейка, б. мячи на полгруппы, рули для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 –8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на 4-х по скамейке, закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками и одной через препятствия;  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать усидчивость в выполнении заданий. |
| Тема | | Структура НОД |
| Защитники Отечества | Вводная часть (№1,с.29) Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, спиной вперед, полуприсяде, змейкой, быстрый бег, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Защитники»  1. «Мы моряки» И. п.: о. с, правая рука вверх, левая книзу назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 - и. п. Руки прямые, голову  не опускать. Повторить 6—8 раз.  2. «Мы летчики» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны, ладони вниз -вдох; 2 вернуться в и. п.- выдох. При выполнении упражнений локти не опускать.  3. «Мы пограничники» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 - наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 3—4 — вернуться в и. п., выпрямиться. Упражнение выполнять в медленном темпе..  4. «Мы сигнальщики» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — поворот вправо, руки на пояс - выдох; 2 - й . п., вдох; 3—4 — то же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать.  5. «Мы разведчики» И. п.: о. с, руки вниз. 1—2 — присесть, колени врозь, руки к плечам; 3—4 — и. п.  6. «Мы сильные, ловкие, смелые*»* И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 10 прыжков на месте ноги врозь - ноги скрестно, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по наклонной доске;  Метание: перебрасывание мяча двумя руками , одной рукой через препятствия;  Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на 4-х;  П/и «Салют» (№1, с.29) «Стоп» | |
| Оборудование: ребристая доска, гимнастическая скамейка, б. мячи на полгруппы, рули для п/и  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» МАРТ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к маме, сестре, бабушке | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице;  Оздоровительная: Формирование правильной осанки:  Воспитательная: Выносливость при выполнении прыжков. |
| Тема | | Структура НОД |
| Моя семья | Вводная часть (№1,с.29) Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба в врассыпную, боковой галоп, ходьба. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Моя семья»  1. И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 6 раз под слова педагога: Папа, мама, брат и я Вместе - дружная семья!  2. И.П. Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!  3.И. П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Папа большой, А я - маленький. Пусть я маленький, Зато - удаленький.  4.И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше - Мама или Миша?  5. И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5-6 сек). Повторить 2 раза...  Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух выдыхаем.Не страшна простуда нам, нам не нужно к докторам!  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке боком;  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч  Лазание: по лестнице вверх-вниз приставным шагом.  П/и «Кто живет у нас в квартире?» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, 2-3 обруча, маты  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца « Моя семья, мои корни» МАРТ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 –4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к маме, сестре, бабушке. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, пролезать прямо и боком в обруч, в катании обруча между предметами.  Оздоровительная: Формирование правильной осанки:  Воспитательная: Выносливость при выполнении прыжков. |
| Тема | | Структура НОД |  |
| Природа вокруг нас | Вводная часть (№1,с.29) Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба в врассыпную, боковой галоп, ходьба. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Весна пришла»  1.«Теплое солнышко греет нам ладошки» И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.  2.«Птички прилетели - кончились метели» И. П.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими «машут крыльями»: опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-гае. Повторить 5 раз.  3.«Появилась первая травка» И. П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; руки вниз, сказать «травка>. Вернуться в и. П., выпрямиться, потянуться. Повторить 5 раз.  4.«Прыгаем через лужи» и. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6-8 прыжков выполнить 6-8 шагов на месте. И. п. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.  5.«Дышим весенним воздухом» и. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести«а-а-ахэ. Повторить 3-4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке прямо;  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч  Метание: прокатывание обруча между предметами  Лазание: по лестнице вверх-вниз приставным шагом. Пролезание прямо и боком в обруч.  П/и «Лягушки»(№2,с.158) | |
| Оборудование: канат, обручи, маты, маски для п/и.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» МАРТ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения. | | |
| Программное содержание | | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места;  Оздоровительная: Формирование правильной осанки:  Воспитательная: Выносливость интерес к подвижным играм. |
| Тема | | Структура |
| Мир вокруг нас | Вводная часть: (№1,с.31) Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями, боковой галоп, бег в медленном и быстром темпе. Ходьба, дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку».  Комплекс ОРУ с мячом  1.Ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него, 2-и.п. (4-6 раз).  2.Ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых вперед руках. 1- поворот туловища в право, 2-и.п., 3-поворот туловища влево, 4-и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону).  3.Ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. 1- наклониться, коснуться мячом пола, 2-и.п. (4-6 раз).  4.Ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед грудью. 1- присесть, руки вытянуть вперед, 2-и.п. (4-6 раз).  Основные виды движений:  Равновесие: Перешагивание через кегли;  Прыжки: в длину с места до ориентира;  Метание: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте;  П/и «Волк и козлята». 2-3 раза. Дети стоят в обручах. По сигналу воспитателя козлятки выходят погулять, прыгают, бегают, кушают травку, - волк спит. Как только волк просыпается, козлятки должны убежать в свои домики. | |
| Оборудование: кегли 5-6 шт., б. мячи на пол.группы;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца « Моя семья, мои корни» МАРТ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения на занятии. | | |
| Программное содержание | | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места;  Оздоровительная: Формирование правильной осанки:  Воспитательная: Выносливость интерес к подвижным играм |
| Тема | | Структура НОД |
| Весна пришла | Вводная часть: (№1,с.31) )Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями, боковой галоп, бег в медленном и быстром темпе. Ходьба, дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку».  Комплекс ОРУ «Весну будем зазывать. «Солнышко, ведрышко выходиВесну красную с собой приводи!».  1. «Птичка летит». Стоя, руки внизу. Махи руками через стороны вверх-вниз. (4-6 раз). Прилетает весною скворец, Говорит: «Зиме конец».  2. Стоя, руки на поясе, ноги узкой дорожкой. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- и.п. (4-6 раз). Просыпается весною все живое. Ежик делает зарядку, Выполняет он присядку.  3. Лежа на спине, руки прижаты вдоль туловища. Повороты туловища вправо-влево. (По 3-4 раза в каждую сторону). Мишка проснулся, С боку на бок повернулся.  4. Стоя на коленях, руки на поясе. 1- присесть, 2-встать, посмотреть по сторонам. (4-6 раз). Вышел заяц из норы, Смотрит, нет ли где лисы.  5. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), в чередовании с ходьбой. (2-3 раза). Словно пушистый мячик, Белка по веткам скачет.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске;  Метание: катание мяча в парах; бросание и ловля мяча из разных положений;  Лазание: упражнение «Жучок»  Психогимнастика «Смелый заяц». Поза, чуть поднятый подбородок, уверенный взгляд.  Все говорят про зайца, что он трус. А вы покажите мне смелого зайца, который не боится стоя на пеньке громко петь песни и читать стихи.  Подвижная игра «Скворечники».  На площадке раскладываются обручи: на один меньше числа играющих – это скворечники. Все дети скворцы.  они свободно бегают, летают на площадке. По сигналу воспитателя бегут, занимают обруч. Кто остался без обруча, садится на скамейку. | |
| Оборудование: гимнастическая доска, б. мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к православным праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям |
| Тема | | Структура НОД |
| День радости | Вводная часть: (№1,с.23) Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с платочками  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по канату прямо;  Прыжки: в длину с места до ориентира;  Метание: Брасание мяча из-за головы двумя руками друг другу сидя;  П/и «Карусели». П\и «Найди игрушку» | |
| Оборудование: канат, б.мячи, ленточки разноцветные;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Путешествие в космос | Вводная часть: (№1, с.32) Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Космос»  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по веревке боком приставным шагом;  Метание: бросание мяча через сетку;  Лазание: Упр. «Муравьи» ползание по полу с опорой на предплечья и колени.  П/и «Космодром» | |
| Оборудование: канат, б.мячи, волейбольная сетка, 4 обруча;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть Вселенной» АПРЕЛЬ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимн. стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать уверенность в себе. |
| Тема | | Структура НОД |
| Птицы прилетели | Вводная часть: (№1,с.24) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Скворцы прилетели»  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по ребристой доске;  Прыжки: через веревку боком;  Метание: Бросание мяча двумя руками в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы.  П\и «Воробушки и автомобиль» | |
| Оборудование: ребристая доска, канат, б.мячи, маленькие обручи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| День Победы | Вводная часть (№1;с.32) Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, баковой галоп. Ходьба. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ с флажками  1.Ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить и постучать палочками друг о друга. (4-6 раз).  2.Ноги на ширине плеч, флажки в согнутых к плечам руках. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в и.п. (4-6 раз).  3.Сидя на пятках, флажки в обеих руках перед грудью. Привстать на колени, поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).  4.Лежа на полу, на спине, флажки вдоль туловища. Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).  5.Прыжки на двух ногах, флажки в опущенных руках. 2 раза в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке через предметы (В-20 см.)  Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, метание мешочков;  П/и «Салют», «Мы шагаем на парад» | |
| Оборудование :гимнастическая скамейка,короткие скакалки,, канат, б.мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений |
| Тема | | Структура НОД |
| Права детей | Вводная часть (№1;с.32) Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким поднимание колен, «раки», «обезьянки», ходьба и бег змейкой, бег со сменой ведущего. Ходьба, перестроение по три.  Комплекс ОРУ с султанчиками  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба ребристой доске;  Прыжки через веревку боком с продвижением вперед;  Метание: метание мешочков вдаль правой - левой руками от плеча в вертикальную цель  П/и «Мы веселые ребята» | |
| Оборудование: ребристая доска, канат, мешочки с песком, 2 письмо-донесение,скакалки;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (4-5 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир вокруг нас | Вводная часть (№1;с.15) Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, баковой галоп. Ходьба. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ «В гости к игрушкам» с196  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке через предметы (В-20 см.)  Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  П/и «Соберитесь у игрушек » с.197  П\и « Я люблю свои игрушки» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, короткие скакалки, б.мячи, маленькие обручи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к праздникам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наши любимые книжки | Вводная часть (№1, с. 32) Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, баковой галоп. Ходьба. Перестроение на ОРУ.  Комплекс ОРУ «Книжкина неделя»  1. «Колобок». Ноги вместе, руки на поясе. Медленное вращение головы вправо и влево. ( по 3-4 раза в каждую сторону).  2. «Б.Яга – костяная нога». Ноги вместе, руки на поясе. 1-выставить ногу вперед на пятку, 2-и.п., 3-4 тоже другой ногой. (по 3 раза каждой ногой).  3. «Тянем – потянем». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-наклониться, потянуться вправо, руки вытягиваем в том же направлении, 2- и.п., 3-4 тоже, в другую сторону. ( по 3 раза).  4. «Поросята». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (4-6 раз).  5. «Козлятки». Ноги вместе, руками изображают рожки на голове. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Прыжки на двух ногах между предметами.  Метание: бросание от груди из разных положений рук в парах  Лазание: упр. «Муравьи» ползание по полу с опрой на предплечья и колени.  П/и «Куклы и карусели» (№2,с.19)  П/и с речитативом «Кукла - неваляшка» (№2,с.19) | | |
| Оборудование: кегли, б.мячи, обручи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Детский сад | Вводная часть (№1, с.38) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки: упр. «Пингвины»  Метание мешочков в обруч  Лазание: ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях  П/и «Найди свою пару» | |
| Оборудование: М.мячи по кол-ву д на пол группы, 3-4 обруча, канат, б.мячи, мешочки  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 –4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я мои друзья | Вводная часть (№1, с.№38) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору. Комплекс ОРУ в парах « Мы дружные»1.«Здравствуйте» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. 1-взяться за руки. 2- опустить голову, коснуться груди подбородком. 3-поднять голову.4-и.п.. 6 раз. 2. «Мы вместе» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вдоль ту­ловища. 1- взяться за руки. 2-3- поднять руки вперед - вверх, правая нога назад. 4 –и.п. 6 раз.  3. «Мы умелые» И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1- согнуть ноги в коленях. 2- положить ноги вправо на пол. 3-положить ноги влево на пол. 4-и.п.. 5 раз.  4. И.п.: основная стойка. 1— правая рука на пояс.1— левая рука на пояс.2— правая рука в сторону. 3— левая рука в сторону. 4— правая рука на пояс. 5— левая рука на пояс. 6— правая рука вниз. 7— левая рука вниз. 8 р  5. «Мы дружные» И.п.: встать парами лицом друг к другу, взяв­шись за руки. Прыжки чередовать с ходьбой.  Основные виды движений  Прыжки: упр. «Пингвины» по прямой.  Метание мешочков в обруч от груди.  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  П/и «Найди пару» | |
| Оборудование: М. мячи, следы-ориентиры, б. мячи,2-3 дуги, ленточки по кол-ву детей  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 –6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать у детей уверенность в выполнении упражнений |
| Тема | | Структура НОД |  |
| Наше лето | Вводная часть(№1, с.39) Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону, скрестным шагом; с высоким поднимание колен, легкий бег с перепрыгиванием через мягкие предметы, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Лето прекрасная пора»  «Теплый дождик» И.П. о.с. руки за спину. 1- полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху. 2- вернуться в и.п. 3-4-повторить с левой рукой.  «Красочная радуга» И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх  1- наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх. 2-повторить в другую сторону.  «Купаемся в речке» И.П. ш.с. руки в вдоль туловища. 1- 6-поднять руки вперед, имитируем плаванье. 7-8. вернуться в и.п.  «Прилетают птицы» И.П. у.с. руки свободно. 1- поднять прямые руки в стороны,, помахать вверх, вниз. 2 вернуться в и.п.  «Бабочки перелетают с цветка на цветок» И.П. о.с. руки вдоль туловища.  1- прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз. 2- развернуться, прыжки в обратную сторону.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки: на двух ногах между предметами  Метание: бросание мяча друг другу; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте.  П\и «Найди пару». | |
| Оборудование: Гимн. скамейка,4-5 кеглей,Б.мячи, мешочки, кегли  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 –8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать у детей уверенность в выполнений заданий |
| Тема | | Структура НОД |  |
| Мое день рождение | Вводная часть Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону, скрестным шагом; с высоким поднимание колен, легкий бег с перепрыгиванием через мягкие предметы, ходьба, перестроение на ору.  Построение, обычная ходьба, ходьба на носках, бег друг за другом Комплекс ОРУ (Дети повторяют движения в соответствии с текстом) На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай (вращение туловища вправо, влево)  Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку(приседания)  А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком (поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)  Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.  (поднять согнутую в колене ногу, и удержать)  Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало (прыжки вверх из полного приседа)  Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить (ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Метание: бросание мяча друг другу; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте.  Лазание: пролезание в обруч прямо и боком  П\и «Затейники» | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, 4-5 кеглей, Б.мячи, 2 обруча, 2 стойки, мешочки на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Лянторец» ОКТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть с мячом.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать у детей сплоченность в игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Осеннее настроение | Вводная часть: (№1,с.39) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; на внешней стороне стопы, скрестным шагом; бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу; ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Осень золотая» (№2, с.13)  *1. «Дуб».* «Вот дуб растет, высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво». И. п. — основная стойка. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.  *2. «Ива». «*Вот ива наклонилась над водой. Она увидела свое в ней отраженье». И. п. — стойка на коленях, руки в стороны, назад. 1 — руки вперед, коснуться пола; 2 — вернуться в и. п. 6-8 раз.  *3. «Елочка».* «Принагнулась елочка, елочка-иголочка, Тяжело пушистые веточки держать».  И п. — сед с прямыми ногами, руки вниз. 1 — руки вперед, коснуться носков; 2 — вернуться в и. п. *5—6* раз.  4. *«Сухие ветки». «*Сухие ветки спилили, на землю положили. Ветер задувает, ветки по земле катает».  И. п. — лежа на животе. 1—4 — перекаты со спины на живот и обратно. Повторить 5—6 раз.  *5. «Листики» «*Ветер листья все срывает, листья скручиваются и по ветру летают».  И п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват — назад. Повторить *5—б* раз.  6. «*Осинка».* «А вот осинка тонкая смеется, словно речка звонкая» И. п..— основная стойка. Прыжки (ноги сомкнуты— врозь) в чередовании с ходьбой (30—40 раз).  7. «Дровосек» (очищающее дыхание). «А вот сухие сучья рубит дровосек».  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте.  Эстафета «Собери урожай»П/и «Осенние листья» Листья осенние тихо кружатся, *Кружатся на пальчиках, руки в стороны.*  Листья нам под ноги тихо ложатся. *Приседают.*  И под ногами шуршат, шелестят, *Движения руками вправо-влево.*  Будто опять закружиться хотят. *Поднимаются, кружатся.* | |
| Оборудование: Гимн.скамейка, мешочки на пол группы,6-7 кеглей, мячи по кол-ву детей, 2 корзинки, 10 м.мяча;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Краски осени» ОКТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть с мячом.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать у детей сплоченность в игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Моя малая Родина (мой город) | Вводная часть (№1,с.39) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, приставным шагом, с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, обычная ходьба; бег спиной вперед, боковой галоп, быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение  Комплекс ОРУ без предметов.  Вспомним те места, где вы бывали с родителями. В нашем городе есть бассейн. Заглянем туда и поплаваем.  1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, согнуты в локтях. Совершают руками движения пловца. (5раз).  Есть на Лянторе музей, где вы можете посмотреть животных, которые живут на севере. Нужно внимательно все рассмотреть.  2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево. (по 4 раза).  В нашем городе дома большие и маленькие.  3. Приседания. Присесть, обхватив колени руками, затем встать, вытянув руки вверх. (4-6 р).  В нашем городе протекает речка на берегу, которой мы загораем летом.  4. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. (4 раза по 8 в чередовании с отдыхом).  А вот так дети радуются, когда в нашем городе проходят праздники на Центральной площади. 5. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Прыжки через 5-6 предметов.  Метание: отбивание мяча о пол одной рукой на месте.  Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола.  П/и «Веселая карусель» | |
| Оборудование: гимн. скамейка, канат, дл.веревка, баскетб.мячи,3 дуги, м. мячи, 2 обруча  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); | | |

Ситуация месяца «Краски осени» ОКТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 – 6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений,  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир вокруг нас | Вводная часть: Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках; спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп, вправо и влево; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, ходьба.  Комплекс ОРУ без предметов  «Люблю я край родимый свой, на свете он один такой» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 - подняться на носки, руки в сто­ роны - вверх, вдох; 3-4 - вернуться в и. п., выдох. Повторить 8 раз  «Реки, моря, перелески и горы - все это наши родные просторы» И. п.: о. с, руки в стороны. 1-3 - круговое вращение кистей в прямом направлении; 4 - руки опустить вниз. Повторить по 4 раза.  «Шелест березок и пенье ручья — это Россия родная моя» И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. По вторить по 4—5 раз.  «Куда ни посмотришь — березки, осины. Это — России родные картины» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 1 — поворот вправо, левый локоть вперед; 2 — и. п.; 3 — по­ ворот влево, правый локоть вперед; 4 — и. п. Повторить 4—5 раз.  «Мы весело живем в краю своем родном» И. п.: о. с, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. Повторить 8— 10 раз.  «Хоть всю землю обойдешь — России лучше не найдешь» И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на пояс. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от земли, делая энергичный перекат стопы до конца пальцев. Выполнить 8 движений. Пауза. Повторить 2—3 раза.  «Любим прыгать и играть, бегать, весело скакать» И. п.: ноги вместе, руки вниз. Прыжки на месте: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. Выполнить 8 прыжков. Непродолжительная ходьба — 8—10 шагов. Повторить 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.  Прыжки: упр. «Перепрыгни- не задень».  Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с Р-3,5м.  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  П\/и «дома, мосты, дороги» (дети изображают фигуры) | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, баскетбольные мячи на пол группы, дл. веревка  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); | | |

Ситуация месяца «Краски осени» ОКТЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 – 8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе, в беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Осень | Вводная часть: (№1,с.40) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за головой; в полуприседе, обычная ходьба, бег змейкой, легкий бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ «В лесу»  *«Идем по лесу весело осенним ясным днем»*  И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги на месте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энер­гичный перекат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте  *«Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем»* И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1—3 — руки в стороны -вниз, ладони вверх — вдох; 4—5 — руки скрестить, кисти на пред­плечьях, небольшой наклон вперед — выдох; 6—8 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  *«Чтоб корзинку нам поднять, нужно руки укреплять»* И. п.: о. с. руки к плечам. 1—2 — локти назад — вдох; 3—4 -медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 4 раза.  *«Между кочек, впереди, много ягодок, смотри»* И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1—2 — поворот вправо, пра­вая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3—4 — вер­нуться в и. п. То же влево. Повторить по 4—5 раз.  *«Как мы по лесу пойдем, грибы в корзинку соберем»* И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1—3 — пружи­нистые наклоны, кончики пальцев касаются земли — выдох; 4 -и. п. Повторить 6 раз.  *«Грибов и ягод мы набрали, от радости мы заскакали»* И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10— 12 прыжков на месте, затем 8—10 шагов на месте в спокойном, умеренном темпе. Повторить 2—3 раза.  *«Устали мы, домой пойдем, в руках корзинки понесем»* И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — руки вверх — в стороны — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Прыжки: упражнение «Перепрыгни – не задень»  Метание: подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.  Лазание: ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  П/и «Ежик в лесу» | |
| Оборудование: Гимн.скамейка, мешочки на пол группы,6-7 кеглей, мячи по кол-ву детей, 2 корзинки, 10 м.мяча  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2). | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 - 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на 4-х, перебрасывать мяч друг другу разными способами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дружат дети всей земли | Вводная часть: (№1, с.41) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег. Ходьба  Комплекс ОРУ «Дружные ребята»  1.«Дружно делаем зарядку, все движенья — по порядку» И. п.: о. с, руки согнуты перед грудью. 1 — развести руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. Повторить 6 раз.  2.«Самый сильный в доме я, как и все мои друзья» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, посмотреть на них; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 6 раз.  3. «Наклоняться все умеют — и ребята, и зверята» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — выпрямиться, посмотреть на руки — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить  6—8 раз.  4. «Повороты выполняем, свою спину укрепляем» И. п.: ноги врозь, руки на затылке. 1—2 — поворот вправо —выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  5. «Тренируем ноги, лапы, чтобы бегать, но не падать» И. п.: о. с, руки за спиной. 1 — поднимая согнутую ногу, подтянуть колено руками к груди; 2 — и. п. То же другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Повторить по 3 раза каждой ногой.  6. «Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней*»* И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8 прыжков, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной  Прыжки: по прямой: два прыжка на правой, два на левой  Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед;  Лазание: Ползание на 4-х по гимнастической скамейке. | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, мал. мячи  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |  |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 - 4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мое день рождение | Вводная часть (№1, с.41) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег. Ходьба  Комплекс ОРУ «Мы дружные»  *1*. «Мяч вверх» И. п.: о. с, мяч в руках, опущенных вниз. 1 — поднять мяч вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, поставить на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить по 3—4 раза каждой ногой.  2. «В мяч играем, руки укрепляем» И. п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса.1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропустить его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от земли, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.  3. «Мяч вниз»И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках, опущенных вниз1—3 — наклон вперед, постучать мячом об землю между ног подольше — выдох; 4 — и. п., вдох. Ноги при наклоне не сгибать.Повторить 6—8 раз.  4. «Мяч на колено» И. п.: о. с, руки с мячом вверху. 1—2 — опустить мяч на поднятое колено правой ноги — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же другой ногой. Повторить по 4—5 раз каждой ногой.  5. «Присядь с мячом» И. п.: о. с, руки с мячом у груди. 1—2 — присесть, колени врозь, руки с мячом вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Хлопни и поймай» И. п.: ноги слегка расставить, мяч в руках, опущенных вниз. 1 —подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч двумя руками, предварительно сделав хлопок в ладоши перед грудью. Дыхание произвольное Повторить 10 раз.  Основные виды движений:  Прыжки: по прямой: два прыжка на правой, два на левой  Метание: перебрасывание мяча в парах  Лазание: ползание по гимн.скамейке на 4-х | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи ;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца житель земного шара» НОЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 -6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир игры | Вводная часть (№1, с.42) Ходьба на носках, руки в вверх; на пятках, со сменой положения рук, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», бег змейкой. Ходьба  Комплекс ОРУ «Мои игрушки»  1. «Слон». Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад.  2. «Мишка». Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и.п.  3. «Лисичка». Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох.  4. «Велосипед». Лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами.  5. «Мяч». Прыжки на двух ногах, руки на поясе.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе;  Прыжки: перепрыгивание через шнуры;  Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши;  Лазание: ползание на 4-х между кеглями. | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, шнуры, кегли;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 -8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| День матери | Вводная часть (№1, с.42) Ходьба на носках, руки в вверх; на пятках, со сменой положения рук, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», бег змейкой. Ходьба  Комплекс ОРУ «С утра сияет солнышко»  1. «На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет» И. п.: о. с, руки вниз. 1 — резко опустить подбородок на грудь —выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Какое небо синее, небо синее — очень красивое» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Повторить 5—6 раз. Выполнять упражнение  сначала в медленном темпе, затем побыстрее.  3. «Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся» И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, правая рука вперед, левая рука — в сторону, выдох; 2 — и. п., вдох;  3 — наклон вперед, левая рука вперед, правая рука — в сторону, выдох; 4 — и. п., вдох. Повторить 4—5 раз.  4. «В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы — и он, и я, и ты» И. п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки. 1 — наклон вправо, одновременно поднять руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз.  5. «С хорошим настроением по улице идем и мамам улыбаемся весенним ясным днем» И. п.: о. с, руки вниз. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и. п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и. п. Повторить 4—5 раз, постепенно убыстряя темп.  6. «Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя то в правую, то в левую сторону. Повороты выполнять на четыре счета. Повторить 4 раза.  7. «В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки плавно через стороны вверх — вдох; 3—4 — и. п.,  выдох. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе;  Прыжки: перепрыгивание через шнуры на правой – левой ноге;  Метание: отбивание мяча двумя руками вверх и ловля его;  Лазание: ползание на 4-х между кеглями, подталкивая перед собой мяч.  Подвижная игра «Платки» (№2, с.332) | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, шнуры, кегли;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 -2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, закрепление признаков зимы. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга,равновесии, в прыжках, в метании, в лазании;  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Начало зимы | Вводная часть (№1, с.43) Ходьба на носках, руки на посе; на пятках, гусиным шагом, с пастановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «котика», «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег; дыхательной упражнение. Ходьба.  Комплекс ОРУ «К нам пришла зима»  1. «Дышим морозным воздухом»И. п.: о. с, руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх, подняться на носки — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Зимушка-зима снега намела» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—4 — 4 вращения прямыми руками вперед; 5—8 — то же назад. Повторить по 3—4 раза. Ноги с места не сдвигать.  3. «В лес пойдем, дрова на зиму запасем» И. п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетены. 1 — руки нверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться вперед, руки между ног — выдох. Повторить 8—10 раз. При наклоне ноги в коленях не сгибать.  4. «Хорошо в лесу зимой» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища пправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  5. «Переступаем через сугробы» И. п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить по 3 -4 раза каждой ногой.  6. «Мороз и стужа — не беда!» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в г троны; 2 — и. п., прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполнить 10—15 прыжков. Повторить 2—3 раза. Между сериями прыжков непродолжительна ходьба на месте  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики;  Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед;  Метание: бросание мяча о стену двумя руками вверх и ловля его;  Лазание: ползание на 4-х между кеглями, подталкивая перед собой мяч.  Подвижная игра «Зима» (№2, с.58) | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, кубики;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 -4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, закрепление признаков зимы. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга,равновесии, в прыжках, в метании, в лазании;  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Начало зимы | Вводная часть (№1, с.43) Ходьба на носках, руки на посе; на пятках, гусиным шагом, с пастановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «котика», «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег; дыхательной упражнение. Ходьба.  Комплекс ОРУ «К нам пришла зима»  1. «Дышим морозным воздухом»И. п.: о. с, руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх, подняться на носки — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Зимушка-зима снега намела» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—4 — 4 вращения прямыми руками вперед; 5—8 — то же назад. Повторить по 3—4 раза. Ноги с места не сдвигать.  3. «В лес пойдем, дрова на зиму запасем» И. п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетены. 1 — руки нверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться вперед, руки между ног — выдох. Повторить 8—10 раз. При наклоне ноги в коленях не сгибать.  4. «Хорошо в лесу зимой» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища пправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  5. «Переступаем через сугробы» И. п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить по 3 -4 раза каждой ногой.  6. «Мороз и стужа — не беда!» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в г троны; 2 — и. п., прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполнить 10—15 прыжков. Повторить 2—3 раза. Между сериями прыжков непродолжительна ходьба на месте  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики;  Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед;  Метание: бросание мяча о стену двумя руками вверх и ловля его различными способами;  Лазание: перелезание через верх стремянки;  Подвижная игра «Охотники и зайцы» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, лестница-стремянка, кубики;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 -6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, закрепление признаков зимы. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать осторожность и внимательность в лазании. |
| Тема | | Структура НОД |
| К нам приходит Новый год | Вводная часть (№1, с.43) Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики», «разведчики», «обезьянки», обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег; дыхательное упражнение. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Ёлка у ворот»  1. «Елка в садике стоит, огнями весело блестит» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны — вверх, подняться на носки, — вдох; 2 — и. п., опуститься на всю стопу —выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Белый снег пушистый в воздухе кружится» И. п.: о. с, руки вперед вниз. 1 — плавно поднять руки вверх; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.  3. «Как у нашей елки колкие иголки» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и. п., выпрямиться, потянуться вверх — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  4. «Дед Мороз к нам идет и подарки раздает» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правая рука в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.  5. «Ищем подарки под елкой» И. п.: о. с, руки на пояс. 1—2—3 — медленно присесть, разводя колени, — длительный выдох, руки вниз; 4 — быстро встать — быстрый вдох, руки на пояс. пятки от земли не отрывать. Повторить 6—8 раз.  6. «Как нам весело сегодня — пришел праздник новогодний» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8—10 прыжков. Непродолжительная ходьба. Повторить 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске;  Прыжки: «Кто быстрее до предмета»;  Метание: «Забей шайбу»;  Лазание: ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Подвижная игра «Дед Мороз» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи на пол группы, гимнастическая доска, клюшка, кубик;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 -8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, закрепление признаков зимы. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать осторожность и внимательность в лазании. |
| Тема | | Структура НОД |
| К нам приходит Новый год | Вводная часть (№1, с.43) Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики», «разведчики», «обезьянки», обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег; дыхательное упражнение. Ходьба.  Комплекс ОРУ «Ёлка у ворот»  1. «Елка в садике стоит, огнями весело блестит» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны — вверх, подняться на носки, — вдох; 2 — и. п., опуститься на всю стопу —выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Белый снег пушистый в воздухе кружится» И. п.: о. с, руки вперед вниз. 1 — плавно поднять руки вверх; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.  3. «Как у нашей елки колкие иголки» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и. п., выпрямиться, потянуться вверх — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  4. «Дед Мороз к нам идет и подарки раздает» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правая рука в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.  5. «Ищем подарки под елкой» И. п.: о. с, руки на пояс. 1—2—3 — медленно присесть, разводя колени, — длительный выдох, руки вниз; 4 — быстро встать — быстрый вдох, руки на пояс. пятки от земли не отрывать. Повторить 6—8 раз.  6. «Как нам весело сегодня — пришел праздник новогодний» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8—10 прыжков. Непродолжительная ходьба. Повторить 2—3 раза.  Основные виды движений:  Прыжки: «Кто быстрее до предмета» дети зажимают между ног мяч и прыгают на двух ногах;  Метание: «Забей шайбу»;  Лазание: влезание по наклонной доске и вертикальным лестницам.  Подвижная игра «Дед Мороз», «Заморожу» | |
| Оборудование: мячи на пол группы, гимнастическая доска, клюшка, кубик;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ЯНВАРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций при воспоминании новогодних утренников. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать усидчивость в выполнений заданий. |
| Тема | | Структура НОД |
| Рождественской чудо | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «крабики», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; «канатаходцы»; обычная ходьба дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Новый год»  1.«*Елка в садике стоит, огнями весело блестит»* И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1- руки в стороны — вверх, подняться на носки,- вдох; 2 - и. п., опуститься на всю стопу-выдох. 6-8 раз.  *2.«Белый снег пушистый в воздухе кружится»* И. п.: о. с, руки вперед вниз. 1- плавно поднять руки вверх; 2 - и. п. 6-8 раз.  *3.«Как у нашей елки колкие иголки»* И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1- наклон вперед с хлопком между ног - выдох; 2- и. п., выпрямиться, потянуться вверх — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. 6-8 раз.  *4.«Дед Мороз к нам идет и подарки раздает»* И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот вправо, правая рука в сторону; 2- и. п.; 3-4- то же влево. по 4-5 раз в каждую сторону.  *5. «Ищем подарки под елкой»* И. п.: о. с, руки на пояс. 1-2-3 - медленно присесть, разводя колени, - длительный выдох, руки вниз; 4 - быстро встать- быстрый вдох, руки на пояс. Пятки от земли не отрывать. 6—8 раз.  *6. «Как нам весело сегодня — пришел праздник новогодний»* И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - и. п. 8-10 прыжков, ходьба. 2-3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны;  Прыжки: через шнуры на двух ногах без паузы;  Метание: перебрасывание мяча в парах;  Лазание: по гимнастической стенке и спуск с нее.  Подвижная игра «В зимнем парке карусели»  В зимнем парке карусели Закружились еле-еле. А потом быстрей по кругу Завертелись, словно вьюга. Карусель по кругу мчится Как блестящая жар-птица!  Чуть потише, карусели, Не спешите, в самом деле! Мы немного отдохнем, Вновь кружиться.  Игра малой подвижности «Что висит на елке» Дети образуют круг. В центр круга встает педагог. Он объясняет детям правила игры: Сейчас я буду перечислять украшения, которые вешают на новогоднюю елку. Будьте внимательны: если названные предметы вешают на нее, вы говорите «да» и хлопаете в ладоши, а если не вешают, вы говорите «нет» и приседаете».  Что висит на елке? Детские футболки...Шарики, игрушки... Мягкие подушки... Снеговик из ваты... Грабли и лопаты...Орехи, мандарины- Старые корзины... Бусы и фонарики... Чипсы и сухарики... Мишура и шишки...Рваные штанишки... Блестящие снежинки... Лыжные ботинки... Звонкие хлопушки... Хлебные горбушки... | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, длинный шнур, б.мячи на пол. группы, 3-4 маты, цветной шнур (длина 5—6 м) или яркая лента, связанная за концы в круг.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций при воспоминании новогодних утренников. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках; в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать ловкость, быстроту. |
| Тема | | Структура НОД |
| Рождественской чудо | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «крабики», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; «канатаходцы»; обычная ходьба дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ  *1.«Елка».* Вот какая елка высокая стоит и огнями яркими весело блестит». И. п. — основная стойка. 1 — руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и. п.  *2. «Снег».* «Вился, вился белый рой, сел на землю — стал горой».И. п.- стоя на коленях, руки вперед-вниз. 1- руки вверх; 2 - вернуться в и. п.  *З. «Зеленые иголки». «*Что растет на елке? Зеленые иголки». И. п. сед на вятках, руки вниз. 1-встать на колени, руки вверх, в стороны; 2- и. п.  4. *«Ежик».* «У кого нос, как у свинки, и колкая щетинка» И. п. — опора на кисти рук и носки ног.1 — опора на предплечья и колени; 2 — вернуться в и. п.  *5. «Орех».* «В колыбельке подвесной спит житель лесной. С ветки отрывается — скорлупа И п.- лежа на спине, обхватить руками согнутые колени. 1 — ноги прямо,раскрывается».  руки вдоль туловища; 2 — вернуться в и. п.  6. «*Белочка»* «С ветки на ветку, быстрый, как мяч, прыгает ловко рыжий циркач».  Прыжки на двух ногах (30—40 раз) чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой  Прыжки: в длину с места до ориентира;  Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 4-5 м.  Лазание: по гимнастической стенке, не пропуская реек, по диагонали.  Подвижная игра «В зимнем парке карусели» В зимнем парке карусели Закружились еле-еле. А потом быстрей по кругу Завертелись, словно вьюга. Карусель по кругу мчится Как блестящая жар-птица!Чуть потише, карусели, Не спешите, в самом деле! Мы немного отдохнем, Вновь кружиться.  Игра малой подвижности «Что висит на елке» Дети образуют круг. В центр круга встает педагог. Он объясняет детям правила игры: Сейчас я буду перечислять украшения, которые вешают на новогоднюю елку. Будьте внимательны: если названные предметы вешают на нее, вы говорите «да» и хлопаете в ладоши, а если не вешают, вы говорите «нет» и приседаете».  Что висит на елке? Детские футболки...Шарики, игрушки... Мягкие подушки... Снеговик из ваты... Грабли и лопаты...Орехи, мандарины- Старые корзины... Бусы и фонарики... Чипсы и сухарики... Мишура и шишки...Рваные штанишки... Блестящие снежинки... Лыжные ботинки... Звонкие хлопушки... Хлебные горбушки... | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, длинный шнур, б.мячи на пол. группы, 3-4 маты, цветной шнур (длина 5—6 м) или яркая лента, связанная за концы в круг.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к своим родителям, своей семье. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку в подвижной игре. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мальчики и девочки | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен, «кошечки», «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатаходцы»; полуприседе, обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег, легкий бег змейкой, дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ в паре  1. «Передавай палку». И. п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1–2 – руки вверх, передать палку – вдох; 3–4 – руки вниз, выдох.  2. «Гребцы». И. п. – сед, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку.  3. «Тянуть палку». И. п. – сед, ноги врозь, лицом друг к другу, упор руками сзади, палка на полу посередине. Захватывать палку пальцами ног, тянуть ее к себе.  4. «Поднимаем палку вдвоем». И. п. – лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1–2 – палку вверх; 3–4 – и. п.  5. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка сзади. 1–2 – сесть; 3–4 – и. п.  6. «Подскоки». И. п. – палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на носках между кеглями;  Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед;  Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с р-3м..  Лазание: по гимнастической стенке, не пропуская реек.  Подвижная игра «Ловишки на мячах», «Место поменяй» | |
| Оборудование: мешочки с песком, маты, мячи, кегли;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к своим родителям, своей семье. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку в подвижной игре. |
| Тема | | Структура НОД |
| Зима | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен, «кошечки», «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатаходцы»; полуприседе, обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег, легкий бег змейкой, дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Зимние забавы»  1. «Эх, хороша зимушка-зима!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — ладони на затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине — вдох; 3—4 — и. п., длительный выдох. 4—5 раз.  2. «Разомнем руки» И. п.: ноги врозь, руки прямые вперед. Упражнение «ножницы» па 10 счетов, от маленькой амплитуды движения переход на большую  и обратно. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.  3. «Лыжники» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — выпрямиться, посмотреть на руки — вдох. Повторить 6—8 раз.  4. «Играем в снежки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — правая рука в сторону, поворот вправо; 2 — мах правой рукой вперед; 3 — правая рука в сторону; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза.  5. «Фигурное катание» И. п.: о. с, руки вниз. 1 — ногу вперед на носок, руки в стороны; 2 — ногу в сторону, руки вперед; 3 — ногу вперед, руки в стороны; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить по 3—4 раза. (Упражнеи не на координацию движения.)  6. «Слалом» И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 8—10 прыжков вправо-влево. Непродолжительная ходьба на месте. Повторить прыжки 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на носках между кеглями;  Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед;  Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с р-3м..  Лазание: по гимнастической стенке, не пропуская реек.  Подвижная игра «Снежки», «Лыжники» | |
| Оборудование: мешочки с песком, маты, мячи, кегли, мягкие мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к своим родителям, своей семье. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице, упражнять в сохранении равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, развивать ловкость, глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать доброжелательное отношение друг другу в подвижных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Зимние день рождения | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, крестным шагом, приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба; подскоки, бег спиной вперед; быстрый бег, легкий бег змейкой, дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «День рождение»  1. «В день рождения солнце светит!» И. п.: о. с, обруч внизу, хватом за середину вертикально. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть вверх, сделав правой ногой шаг вперед;  2 — и. п.; 3 — то же, шаг левой ногой; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  2.«Солнце по небу гуляет, улыбки детям посылает!» И. п.: ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом за края обруча. 1 — обруч вперед; 2—5 — круговое движение вправо; 6 — и. п.  То же влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза вправо и влево.  3. «По небу солнышко катается, дети солнцу улыбаются!» И. п.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 — наклон влево — выдох; 2 — и. п., вдох; 3—4 — то же вправо. Повторить 4—5 раз.  4. «Солнышко, за поворот не скрывайся, свети, солнышко,лучами переливайся!» И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью, хватом за края обруча. 1 — руки с обручем вперед, поворот в сторону — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.  5. «Вечер наступает, солнышко садится, а дети продолжают веселиться!»И. п.: о. с, обруч внизу, хватом за края обруча. 1—2 — присесть, колени врозь, обруч вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Веселимся, играем, и детишек поздравляем!» И. п.: ноги *на ширине* ступни, обруч на земле около ног, руки на пояс. Прыжки  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой;  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч;  Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;.  Лазание: по гимнастической стенке, не пропуская реек.  Подвижная игра «Каравай» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, баскетбольные мячи, маты;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к своим родителям, своей семье. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице, упражнять в сохранении равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, развивать ловкость, глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать доброжелательное отношение друг другу в подвижных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Моя семья | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, крестным шагом, приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба; подскоки, бег спиной вперед; быстрый бег, легкий бег змейкой, дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Моя семья»  1. И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 6 раз под слова педагога: Папа, мама, брат и я. Вместе - дружная семья!  2. И.П. Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!  3.И. П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Папа большой, А я - маленький. Пусть я маленький, Зато - удаленький.  4.И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 7-8 раз. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше - Мама или Миша?  5. И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5-6 сек). Повторить 2 раза...  Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, нам не нужно к докторам!  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой;  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч;  Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;  Лазание: по веревочной лестнице.  Подвижная игра «Каравай» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, баскетбольные мячи, маты;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» МАРТ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви и интереса к природе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в подвижной и малой подвижной игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Красота в искусстве и жизни | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба; подскоки, перестроение в пары и обратно; , легкий бег змейкой, дыхательное упражнение «Лечебные звуки».  Комплекс ОРУ «Мамин праздник»  1. «В мамин день солнце ярко светит!» И. п.: о. с, обруч внизу, хватом за середину вертикально. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть вверх, сделав правой ногой шаг вперед;2 — и. п.; 3 — то же, шаг левой ногой; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  2.«Солнце по небу гуляет, улыбки маме посылает!» И. п.: ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом за края обруча. 1 — обруч вперед; 2—5 — круговое движение вправо; 6 — и. п.То же влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза вправо и влево.  3. «По небу солнышко катается, мамы солнцу улыбаются!» И. п.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 — наклон влево — выдох; 2 — и. п., вдох; 3—4 — то же вправо. Повторить 4—5 раз.  4. «Солнышко, за поворот не скрывайся, свети, солнышко ,лучами переливайся!» И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью, хватом за края обруча. 1 — руки с обручем вперед, поворот в сторону — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.  5. «Вечер наступает, солнышко садится, а мамы с детьми продолжают веселиться!»И. п.: о. с, обруч внизу, хватом за края обруча. 1—2 — присесть, колени врозь, обруч вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Веселимся, играем, мам мы поздравляем!» И. п.: ноги *на ширине* ступни, обруч на земле около ног, руки на пояс. Прыжки  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки на поясе;  Прыжки: правым и левым боком через короткие шнуры;  Метание: мешочков в горизонтальную цель от плеча;  Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком.  Подвижная игра «К маме беги» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки, короткие шнуры;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» МАРТ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви и интереса к природе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в подвижной и малой подвижной игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Скоро в школу | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба; подскоки, перестроение в пары и обратно; , легкий бег змейкой, дыхательное упражнение «Лечебные звуки».  Комплекс ОРУ «В школу»  1. «Когда же в школу мы пойдем?» И. п.: о. с, руки вниз. 1 - поднять плечи вверх, руки в стороны — вниз; 2 — и. п. Повторить 8—10 раз.  2. «Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8—10 раз.  3. «Здравствуй, школа» И. п.: ноги врозь, руки согнуть в локтях, ладони к груди. 1—2 —поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить по 4 раза.  4. «У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли - выдох; 2 - и. п. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Повторить 6—8 раз.  5. «Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже!» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — выставить ногу вперед на носок; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.  5. «К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу»И. п.: о. с, руки вниз. 1 — правую руку и правую ногу вперед; 2 - и. п.; 3 - левую руку и левую ногу вперед; 4 - и. п. Повторить 4—5 раз.  6. «На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3—4 раза.  Подвижная игра «Перемена»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки на поясе;  Прыжки: правым и левым боком через короткие шнуры;  Метание: мешочков в горизонтальную цель от плеча;  Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком.  Подвижная игра «К маме беги» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки, короткие шнуры;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» МАРТ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к литературным произведениям. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону; в равновесии, в ходьбе по канату, с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в подвижной и малой подвижной игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Книжкина неделя | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба с разворотом в противоположную сторону; подскоки, перестроение в пары и обратно; бег с сильным захлестыванием ног назад», бег с ускорением и замедлением, дыхательное упражнение «Лечебные звуки».  Комплекс ОРУ по сказкам  Вот мы в сказке оказались. Загадку отгадаем, Задание выполняем.  1. «Бабушка слепила вкусный пирожок, От многих в лесу убежал он наутек». «Колобок». Ноги вместе, руки на поясе. Медленное вращение головы вправо и влево. ( по 4 раза в каждую сторону).  2. «Что за сказочный герой, летает в ступе и с метлой». «Баба Яга – костяная нога». Ноги вместе, руки на поясе. 1-выставить ногу вперед на пятку, 2-и.п., 3-4 тоже другой ногой. (по 3 раза каждой ногой).  3. «Эта сказка сладкая, круглая, гладкая. тянет дедушка ее, отгадали вы ее?» «Тянем – потянем». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-наклониться, потянуться вправо, руки вытягиваем в том же направлении, 2- и.п., 3-4 тоже, в другую сторону ( по 4 раза).  4. «Три розовеньких братца, решили строить дом. Никакой на свете зверь, Ни откроет в их дом дверь». «Поросята». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (7-8 раз).  5. «Не узнали мамин голос, Оказался это волк, Он в козлятах знает толк». «Козлятки». Ноги вместе, руками изображают рожки на голове. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове;  Прыжки: в высоту с разбега;  Метание: «Прокати и сбей» упражнение (сбивание мячом кегли);  Лазание: подлезание под дугу.  Эстафета «Репка», «Барон Менхаузен» | |
| Оборудование: канат, стойки, длинная веревка, б.мячи, кегли, дуги.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» МАРТ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к литературным произведениям. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону; в равновесии, в ходьбе по канату, с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать внимание в подвижной и малой подвижной игре |
| Тема | | Структура НОД |
| Весна | Вводная часть (№1,с.45) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; приставным шагом, «кошечки», «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; полуприседе, обычная ходьба с разворотом в противоположную сторону; подскоки, перестроение в пары и обратно; бег с сильным захлестыванием ног назад», бег с ускорением и замедлением, дыхательное упражнение «Лечебные звуки».  Комплекс ОРУ «Весна»  1. «Птичка летит». Стоя, руки внизу. Махи руками через стороны вверх-вниз. (6-7 раз).  2. Стоя, руки на поясе, ноги узкой дорожкой.1- присесть, обхватить колени руками, 2- и.п. (6 раз).  3. Лежа на спине, руки прижаты вдоль туловища. Повороты туловища вправо-влево. (По 4 раза в каждую сторону).  4. Стоя на коленях, руки на поясе. 1- присесть, 2-встать, посмотреть по сторонам. (7-8 раз).  5. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), в чередовании с ходьбой. (2-3 раза).  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове;  Прыжки: в высоту с разбега;  Метание: «Прокати и сбей» упражнение (сбивание мячом кегли);  Лазание: подлезание под дугу.  Эстафета «Репка», «Барон Менхаузен» | |
| Оборудование: канат, стойки, длинная веревка, б.мячи, кегли, дуги.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Юмор в нашей жизни | Вводная часть: (№1,с.23) Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение.  Комплекс ОРУ с платочками  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой;  Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах;  Метание: Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении.  П/и «Карусели». П\и «Найди игрушку» | |
| Оборудование: канат, стойки, длинная веревка, б.мячи, кегли, дуги.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, уточнить представление о космосе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Тайна третьей планеты | Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение  ОРУ «Космос»  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по веревке боком приставным шагом;  Метание: бросание мяча через сетку;  Прыжки: на правой и левой ноге;  Лазание: на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.  П/и «Космодром» | |
| Оборудование: канат, мячи на пол.группы, волейбольная сетка, гимнастическая лестница, обручи для п/и.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге с чередованием бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Скворцы прилетели | Вводная часть: (№1,с.24) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Скворцы прилетели»  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной;  Прыжки: перепрыгивание через веревку;  Метание: Бросание мяча двумя руками от груди, из-за головы.  Лазание: ползание по гимн. скамейке на животе;  П\и «Воробушки и автомобиль» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи, кольца для п/игры.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к литературным произведениям. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наша Родина | Вводная часть: (№1,с.25)Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, дых. упражнения: на усиление звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание-выдох., перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Родной край» (№2, с.346)  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;  Прыжки: в длину с места до ориентира;  Лазание: лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.  П/и «Светофор» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки с песком, веревочная лестница, светофор для п/игры.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса от предстоящих праздников. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут) в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу.  Оздоровительная: Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.  Воспитательная: Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| Тема | | Структура НОД |
| День Победы | Вводная часть: (№1,с.49) Построение в шеренгу. Ходьба и бег парами; перестроение в колонну в движении, с разворотом в противоположную сторону.. Дыхательное упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»);. Ходьба обычная.  Комплекс ОРУ «Мы защитники Отечества»  1. «Мы моряки» И. п.: о. с, правая рука вверх, левая книзу назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 - и. п. Руки прямые, голову не опускать. Повторить 6—8 раз.  2. «Мы летчики»И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки согнуты перед грудью. 1 — развести руки в стороны, ладони вниз —вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. Повторить 6—8 раз.  3. «Мы пограничники» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 - наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 3—4 — вернуться в и. п., выпрямиться. Упражнение выполнять в медленном темпе.Повторить 6—8 раз.  4. «Мы сигнальщики» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — поворот вправо,руки на пояс - выдох; 2 - й . п., вдох; 3—4 — то же в другую сторону.При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 6-8 раз.  5. «Мы разведчики» И. п.: о. с, руки вниз. 1—2 — присесть, колени врозь, руки к плечам; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Мы сильные, ловкие, смелые»И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 10 прыжков на месте ноги врозь - ноги скрестно, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.  Подвижная игра «Мы — ребята-дошколята!»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.  Прыжки: перепрыгивание через шнур (В 15-20 см.)  Лазание подлезание под шнур (В 40-50 см.)  П/и «Петушиный бой» (№2,с.347)  Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование гимн.скамейка, м.мячи на пол группы, длинный шнур, 2 стойки  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание к литературным произведениям. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут) в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу.  Оздоровительная: Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.  Воспитательная: Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| Тема | | Структура НОД |
| По сказкам Чуковского | Вводная часть: (№1,с.49) Построение в шеренгу. Ходьба и бег парами; перестроение в колонну в движении, с разворотом в противоположную сторону.. Дыхательное упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»);. Ходьба обычная.  Комплекс ОРУ «Путешествие по сказкам»  1. «Федора наша растерялась: Куда посуда подевалась?» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 - поднять плечи вверх - вдох; 2 - й . п.,выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Вот Комар, герой-спаситель! Мухи он освободитель!» И. п.: о. с, руки в замок за спиной. 1-3 - рывками отводить прямые руки назад; 4 - и. п. Повторить 6-8 раз.  3. «Злой и страшный Бармалей пугает маленьких детей!» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  4. «А зубастый Крокодил солнце в небе проглотил»И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 - й . п., вдох;  3—4 — то же в другую сторону. При скрестном положении руки меняются: сверху то одна, то другая. Повторить 3—4 раза.  5. «Зверята дрожат за кусточками, от Тараканища прячутся за кочками» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — присесть, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Веселятся все ребята — и зайчата, и лисята, и колючие ежата, и смешные лягушата» И. п.: о. с, руки вниз. Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, то же назад. Повторить 4—5 раз.  Подвижная игра «Бармалей»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.  Прыжки: перепрыгивание через шнур (В 15-20 см.)  Лазание подлезание под шнур (В 40-50 см.)  П/и «Донесение» , «Разведчики» | |
| Оборудование: гимн.скамейка, м.мячи на пол группы, длинный шнур, 2 стойки  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Таинственный остров» МАЙ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание ответственность за свои поступки. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.  Оздоровительная: Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| Права детей | Вводная часть: (№1,с.50) Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь. Обычная ходьба; Прыжки на двух ногах; подскоки. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ « Право на здоровье»  1. «Дружно делаем зарядку, все движенья — по порядку» И. п.: о. с, руки согнуты перед грудью. 1 — развести руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. Повторить 6 раз.  2. Самый сильный в доме я, как и все мои друзья» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, посмотреть на них; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 6 раз.  3. «Наклоняться все умеют — и ребята, и зверята» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — выпрямиться,  посмотреть на руки — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  4. Повороты выполняем, свою спину укрепляем»И. п.: ноги врозь, руки на затылке. 1—2 — поворот вправо —выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Повторить по  3—4 раза в каждую сторону.  5. «Тренируем ноги, лапы, чтобы бегать, но не падать» И. п.: о. с, руки за спиной. 1 — поднимая согнутую ногу, подтянуть колено руками к груди; 2 — и. п. То же другой ногой. Носок  поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Повторить по 3 раза каждой ногой.  6. «Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8 прыжков, непродолжительная  ходьба на месте, повторить прыжки 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по бревну.  Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах.  Метание: мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м.;  Эстафета «Колобок» | |
| Оборудование: Бревно, скакалки на пол группы, мешочки с песком на полгруппы, б. обруч.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Таинственный остров» МАЙ Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к предстоящей школе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в беге на скорость, в прыжках через скакалку; закрепить навыки метания мешочков в обруч; повторить подлезания под дугу.  Оздоровительная: Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
|  | Вводная часть: (№1,с.50) Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь. Обычная ходьба; Прыжки на двух ногах; подскоки. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Скоро в школу»  1. «Когда же в школу мы пойдем?» И. п.: о. с, руки вниз. 1 - поднять плечи вверх, руки в стороны — вниз; 2 — и. п. Повторить 8—10 раз.  2. «Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — руки в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8—10 раз.  3. «Здравствуй, школа» И. п.: ноги врозь, руки согнуть в локтях, ладони к груди. 1—2 — поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить по 4 раза.  4. «У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли - выдох; 2 - и. п. При наклонах ноги в  коленях не сгибать. Повторить 6—8 раз.  5. «Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже!» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — выставить ногу вперед на носок; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.  6. «К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу» И. п.: о. с, руки вниз. 1 — правую руку и правую ногу вперед; 2 - и. п.; 3 - левую руку и левую ногу вперед; 4 - и. п. Повторить 4—5 раз.  7. «На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах.  Метание: мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м.;  Лазание: подлезание под дугу правым и левым боком.  П/и «Перемена» (№2,с398) П/и с речевым сопровождением «Первый раз в первый класс» | |
| Оборудование: скакалки, мешочки с песком, дуги.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с четким фиксированием поворотов, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, лазани, в разнообразных действиях с обручем, в различных выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений, развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть (№1, с.55) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом;.  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу;  Метание броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками;  Лазание: перелезание в катящийся обруч боком без помощи рук.  П/и «Найди свою пару» | |
| Оборудование: М.мячи по кол-ву д на пол группы, 3-4 обруча, гимн. Скамейка, б.мячи.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Повторить ходьбу и бег в колонне по одному с четким фиксированием поворотов, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений, развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть (№1, с.55) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом;.  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу;  Метание броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками;  Лазание: перелезание в катящийся обруч боком без помощи рук.  П/и «Найди свою пару» | |
| Оборудование: М.мячи по кол-ву д на пол группы, 3-4 обруча, гимн. Скамейка, б.мячи.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Повторить ходьбу и бег в колонне по одному с четким фиксированием поворотов, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений, развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть (№1, с.55) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом;.  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу;  Метание броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками;  Лазание: перелезание в катящийся обруч боком без помощи рук.  П/и «Найди свою пару» | |
| Оборудование: М.мячи по кол-ву д на пол группы, 3-4 обруча, гимн. Скамейка, б.мячи.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мой дом детский сад» СЕНТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Повторить ходьбу и бег в колонне по одному с четким фиксированием поворотов, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений, развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть (№1, с.55) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной; с разведением носков, пяток врозь, в полупряседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в врассыпную, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ с малым мячом  «Волшебник» И.П. о. с. Мяч в правой руке. 1-руки в стороны. 2-опустить за спину, переложить мяч. 3-4- повторить.  «Удержи мяч на ладони» И.П. о.с. мяч в правой руке. 1-чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони. 2-вернуться в и.п.  «Прокати мяч» И.П. ш.с., мяч в левой руке. 1-наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка. 2- вернуться в и.п.  3-4-повторить в другую сторону.  «Самолет с грузом» И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.1- приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться. 2-вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.  «Бегом марш!» И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно. Легкий бег вокруг мяча.  Основные виды движений  Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом;.  Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу;  Метание броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками;  Лазание: перелезание в катящийся обруч боком без помощи рук.  П/и «Найди свою пару» | |
| Оборудование: М.мячи по кол-ву д на пол группы, 3-4 обруча, гимн. Скамейка, б.мячи.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 – 2 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимн. стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Осень. Деревья осенью | Вводная часть: (№1,с.57) Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх; на пятках, спиной вперед; с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы», в полуприседе, боковой галоп вправо и влево; легкий бег змейкой; ходьба.  Комплекс ОРУ «Осень золотая» (№2, с.13)  *1. «Дуб».* «Вот дуб растет, высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво». И. п. — основная стойка. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.  *2. «Ива». «*Вот ива наклонилась над водой. Она увидела свое в ней отраженье». И. п. — стойка на коленях, руки в стороны, назад. 1 — руки вперед, коснуться пола; 2 — вернуться в и. п. 6-8 раз.  *3. «Елочка».* «Принагнулась елочка, елочка-иголочка, Тяжело пушистые веточки держать».  И п. — сед с прямыми ногами, руки вниз. 1 — руки вперед, коснуться носков; 2 — вернуться в и. п. *5—6* раз.  4. *«Сухие ветки». «*Сухие ветки спилили, на землю положили. Ветер задувает, ветки по земле катает».  И. п. — лежа на животе. 1—4 — перекаты со спины на живот и обратно. Повторить 5—6 раз.  *5. «Листики» «*Ветер листья все срывает, листья скручиваются и по ветру летают».  И п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват — назад. Повторить *5—б* раз.  6. «*Осинка».* «А вот осинка тонкая смеется, словно речка звонкая» И. п..— основная стойка. Прыжки (ноги сомкнуты— врозь) в чередовании с ходьбой (30—40 раз).  7. «Дровосек» (очищающее дыхание). «А вот сухие сучья рубит дровосек».  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой ногой;  Прыжки в высоту с разбега через канат (Р-50см.)  Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.  П/и «Медведь и пчелы»  «Осенние листья»  Листья осенние тихо кружатся, *Кружатся на пальчиках, руки в стороны.*  Листья нам под ноги тихо ложатся. *Приседают.*  И под ногами шуршат, шелестят, *Движения руками вправо-влево.*  Будто опять закружиться хотят. *Поднимаются, кружатся.* | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, канат, баскетбольный мяч на полгруппы, маски на п/и;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимн. стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Овощи | Вводная часть: (№1,с.57) Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх; на пятках, спиной вперед; с высоким подниманием колен, боковой галоп вправо и влево; легкий бег змейкой; ходьба.  Комплекс ОРУ «Огород» (№2, с.13)  *«Ищем овощи, стараемся. Но овощи спрятались, мы удив­ляемся»*И. п.: о. с, руки вниз. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и. п. Повто­рить 8—10 раз.  *«Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!»*И. п.: о. с, руки вниз. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 - прямо. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в медленном темпе.  *«Наклонились дети к грядкам. Здесь овощи, они играют в прятки»*И. п.: ноги врозь пошире, руки вверх. 1 — наклон вперед, кос­нуться руками пяток с внутренней стороны; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз. Упражнение делать сначала в медленном темпе, затем в более быстром.  *«На грядках овощи растут. Мы видим их и там и тут»*И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот впра­во, руки за спину — выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз.  *«Мы присядем возле грядки. Все у нас всегда в порядке!»*И. п.: о. с, руки вниз. 1 — присесть, разведя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 — и. п. Повторить 6 раз.  *«С грядок урожай собрали. Все веселились, играли, скакали»*И. п.: ноги слегка расставлены врозь, ступни параллельны. Прыжки на двух ногах с поворотом то в одну, то в другую сторону. Повороты делать на четыре счета. Повторить 4 раза.  Основные виды движений:  Прыжки через веревку боком в зажатым между ног мешочком (Р-50см.)  Метание: передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении;  Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (лежа на животе, ноги прямые вместе)  П/и «Посади овощи и собери урожай» | |
| Оборудование: длинная веревка, мешочки с песком, б.мячи, дуги, маты, атрибуты к п/и;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я - лянторец» ОКТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 – 6 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, учить преодолевать двигательные трудности, развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Фрукты | Вводная часть: (№1,с.58) Ходьба в колонне на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом с пятки на носок, боковой галоп вправо и влево; подскоки, легкий бег; ходьба. Дых упр «Ух»  Комплекс ОРУ «Фрукты» (№2, с.13)  *1. «Достанем фрукты на ветвях.* И. п. — основная стойка. 1 — руки вперед, вверх, подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  *2. «Яблоко».* И. п. — сед с прямыми ногами, руки внизу, впереди. 1 — развести руки в стороны — назад; 2 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  *3. «Соберем яблоки в кучу* соберем». И. п. И.п.— сед, ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны, назад; 2 — руки вперед, вниз. Повторить 5— 6 раз.  4. «*Яблоки качаются на ветках».* И. п. — лежа на спине, руки обхватывают согнутые в коленях ноги. 1—4 — раскачивание вперед-назад. *5—* б раз.  *5. «Загляни под ветки: нет ли яблок?»* И. п. — опора на колени и кисти рук. 1 — руки согнуты в локтевых суставах, туловище прогнуть, сделать подлезание вперед; 2 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  6*. «Яблоко упало с дерева и запрыгало по земле»* Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (30—40 раз).  Основные виды движений:  Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед;  Прыжки на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.  Метание: ведение мяча одной рукой между предметами;  Лазание: по веревочной лестнице  П/и «Собери урожай» | |
| Оборудование: Дл.веревка. мешочки, мячи по кол-ву детей, 3 дуги, 2 корзинки, гимн. скамейка, веревочная лестница, кегли 5-6 шт.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я – лянторец» ОКТЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 – 8 нод) | | |
| Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, учить преодолевать двигательные трудности, развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Моя Родина | Вводная часть: (№1,с.40)  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках руки за головой; в полуприседе, обычная ходьба, бег змейкой, легкий бег. Ходьба.  Комплекс ОРУ без предметов. Вспомним те места, где вы бывали с родителями.  В нашем городе есть бассейн. Заглянем туда и поплаваем.  1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, согнуты в локтях. Совершают руками движения пловца. (5раз).  Есть на Лянторе музей, где вы можете посмотреть животных, которые живут на севере. Нужно внимательно все рассмотреть.  2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево. (по 4 раза).  В нашем городе дома большие и маленькие.  3. Приседания. Присесть, обхватив колени руками, затем встать, вытянув руки вверх. (4-6 р).  В нашем городе протекает речка на берегу, которой мы загораем летом.  4. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. (4 раза по 8 в чередовании с отдыхом).  А вот так дети радуются, когда в нашем городе проходят праздники на Центральной площади. 5. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).  Основные виды движений:  Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.  Прыжки на двух ногах через веревку; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.  Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание двумя руками в кольцо из-за головы в прыжке вверх с места  П\/и «Весною в городе» | |
| Оборудование: Гимнастическая скамейка, веревка, мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2). | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1 - 2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дружат люди всей планеты | Вводная часть: (№1,с.41) Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «канатоходцы», обычная ходьба, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Мы дружные»  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по канату прямо;  Прыжки: с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад;  Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя);  П/И «Что купили в магазине» с речевым сопровождением( №2,с.26) | |
| Оборудование: канат, мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца « Я житель земного шара» НОЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3 – 4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Игрушки | Вводная часть: (№1,с.59) Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «канатоходцы», обычная ходьба, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Всех мы в гости приглашаем, ярмарку мы открываем»  И. п.: стоя, ступни параллельно. 1 — руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой — вдох; 2—4 — медленно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.  «Торопитесь, не зевайте и товары выбирайте» И. п.: о. с, руки в «замок» перед грудью. 1 — выпрямить руки вперед, ладонями наружу; 2 — и. п. Повторить 8 раз.  «Вот забавные игрушки — куклы, зайчики, Петрушки» И. п.: ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вперед — в стороны, произнести «во-о-от», колени не сгибать, голову держать прямо; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  «На матрешек оглянитесь, их одежкам удивитесь» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — приподнять плечи вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот вправо, руки в стороны — вниз; 4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить 6—8 раз.  «А вот кони расписные, у них гривы золотые» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки «по­ лочкой» перед грудью. Правую прямую ногу вперед на носок, при­ поднять, задержать, вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4 раза.  «Эй, народ, не скучай! Пой, пляши, смотри, гуляй!» И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 10 прыжков ноги врозь — ноги вместе, сделать 8 шагов на месте в умеренном темпе. Повторить 2—3 раза.  «Мы на ярмарке гуляли, песни пели, танцевали и немножечко устали» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: Ходьба по канату боком;  Прыжки: на одной ноге с продвижением вперед;  Лазание по канату.  П/И «Что купили в магазине» с речевым сопровождением( №2,с.26)  Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга, поворачиваются лицом в центр круга.  В выходной мама с Зиной Целый день по магазинам ходили, выбирали, Одежду покупали. Купили свитер, куртку, шапку. Купили брюки, туфли, тапки. *Шагают на месте, энергично взмахивая руками. Руки согнуты в локтях перед грудью, сжимают-разжимают пальцы рук*.  Купили шарф — большой, пушистый, Платок с кистями золотистый. Оделась Зина, Раз, два, три! Скорее, мама, Посмотри! Не узнала мама Зину. «Где же Зиночка?» — спросила. «Мама, мама, это я — Зина, доченька твоя!» В выходной мама с Зиной Целый день по магазинам ходили, выбирали, Одежду покупали. *Ударяют кулачками друг о друга. Выполняют прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс. Выполняют два наклона вперед, руки вперед — в стороны. Хлопают в ладоши. Шагают на месте, энергично взмахивая руками.*  Игра малой подвижности «Чтоб не мерзнуть никогда» (№2,с.27)  Дети образуют круг, педагог с мячом находится в центре круга. Педагог читает стихотворение:  Чтоб не мерзнуть никогда — В стужу, вьюгу, в холода,— Чтоб мороза не бояться, тепло нужно одеваться.  Нужно вспомнить и узнать, Что зимою надевать, Чтобы нам тепло гулять, На прогулке не дрожать!  Буду мячик вам кидать, Вы — одежду называть. Раз, два, три, Мячик мой лови!  По окончании чтения стихотворения педагог поочередно кидает мяч каждому из игроков. Игроки возвращают мяч педагогу, называя при этом что-либо из одежды (шапка, шарф, пальто, куртка и т.д.) | |
| Оборудование: канат, мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5 -6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мир чудес | Вводная часть Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках; спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп, вправо и влево; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, ходьба.  Комплекс ОРУ «Что мы делали, покажем»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой в высоту с места.  Метание: Игровые упражнения с набивным мячом  П\и «Пустое место» (№1,с.170) | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, набивные мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я житель земного шара» НОЯБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7 - 8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья, создание положительных эмоций, у детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.  Оздоровительная: Укрепление здоровья детей.  Воспитательная: Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям. |
| Тема | | Структура НОД |
| День матери | Вводная часть Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках; спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп, вправо и влево; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, ходьба.  Комплекс ОРУ «Наши мамы»  Основные виды движений:  Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями  Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой в высоту с места.  Метание: Игровые упражнения с набивным мячом  П\и «Платок» | |
| Оборудование: кегли, набивные мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова(№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ЯНВАРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от новогодних праздников. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.  Оздоровительная: Формировать желание вести здоровый образ жизни.  Воспитывать: Воспитывать внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Рождественское чудо | Вводная часть: (№1,с.63) Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; спиной вперед, обычная ходьба; боковой галоп, бег с захлестыванием голени назад, легкий бег; Ходьба.  Дыхательное упражнение (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»). Перестроение в три колонны.  Комплекс ОРУ со кеглей  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке, лежащий на полу, прямо и боком, руки на поясе.  Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах.  Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах.  Лазание по веревочной лестнице.  П/и «К нам приходит Новый год», «Что висит на ёлке?» | |
| Оборудование: канат, скакалки, б.мячи, веревочная лестница, маты  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1);  Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2). | | |
|  | | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.  Оздоровительная: Формировать интерес и любовь к спорту.  Воспитательная: Воспитывать у детей уважения к труду взрослых, навыки безопасного поведения в спортивном зале; |
| Тема | | Структура НОД |
| Мой мир | Вводная часть (№1,с.61) Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе, с упражнениями для рук, обычная ходьба; боковой галоп, бег с захлестыванием голени назад, легкий бег; Ходьба. Перестроение в три колонны. Дыхательное упражнение «Снежинки» (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»).  Комплекс ОРУ «Скоро в школу»  «Когда же в школу мы пойдем?» И. п.: о. с, руки вниз. 1 - поднять плечи вверх, руки в стороны — вниз; 2 — и. п. Повторить 8—10 раз.  «Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — руки в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8—10 раз  «Здравствуй, школа» И. п.: ноги врозь, руки согнуть в локтях, ладони к груди. 1—2 — поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить по 4 раза.  «У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли - выдох; 2 - и. п. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Повторить 6—8 раз.  «Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже!» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — выставить ногу вперед на носок; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.  «К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу» И. п.: о. с, руки вниз. 1 — правую руку и правую ногу вперед; 2 - и. п.; 3 - левую руку и левую ногу вперед; 4 - и. п. Повтор. 4-5 раз.  «На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны;  Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте;  Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах.  Подвижная игра «Перемена» | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки с песком, веревка длинная, мячи на пол группы;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.  Оздоровительная: Формировать интерес и любовь к спорту.  Воспитательная: Воспитывать у детей уважения к труду взрослых, навыки безопасного поведения в спортивном зале; |
| Тема | | Структура НОД |
| Мой мир | Вводная часть (№1,с.61) Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе, с упражнениями для рук, обычная ходьба; боковой галоп, бег с захлестыванием голени назад, легкий бег; Ходьба. Перестроение в три колонны. Дыхательное упражнение «Снежинки» (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»).  Комплекс ОРУ «Со снежками»  Прыжки: прыжки с продвижением вперед.  Метание: бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди.  Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на р-1м. друг от друга.  П/и «Салки на мячах» | |
| Оборудование: кегли, мячи-улитки, мягкие мячи, мячи на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнить основные виды движений в быстром темпе.  Оздоровительная: Формировать интерес и любовь к спорту.  Воспитательная: Воспитывать у детей уважения к труду взрослых, навыки безопасного поведения в спортивном зале; |
| Тема | | Структура НОД |
| Начало зимы | Вводная часть: (№1, с.62) Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону, скрестным шагом; с высоким поднимание колен, легкий бег с перепрыгиванием через мягкие предметы, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «В зимнем лесу»  Подставим ладошки снежинкам-веселым и легким пушинкам» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  «Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год» И. п.: о. с, руки на пояс. 1—3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4—5 раз.  «Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет» И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1—2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1—6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3—4 раза.  «А мы по лесу пойдем, елку выберем, найдем» И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 —3 — три пружинящих наклона вперед, руки вниз, пальцами рук дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п.  «Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем» И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой;. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4—5 раз.  «Трудно через лес идти, но праздник ждет нас впереди» И. п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — полуприсед на правой ноге, левая прямая, руки вперед; 2-й. п.; 3—4 — то же на другой ноге. Повторить по 3—4 раза.  «Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год» И. п.: о. с, руки на пояс. Выполнить 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.  Игровое упражнение «Новогодние шары»  Основные виды движений:  Прыжки: друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу;  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах;  Лазание: залезание на гимн. стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.  П/и «Метель, сугробы, снежинки» | |
| Оборудование: обручи, мячи, волейбольная сетка, гимнаст. маты, шапки мороза на п/игру;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Волшебные подарки» ДЕКАБРЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнить основные виды движений в быстром темпе.  Оздоровительная: Формировать интерес и любовь к спорту.  Воспитательная: Воспитывать у детей уважения к труду взрослых, навыки безопасного поведения в спортивном зале; |
| Тема | | Структура НОД |
| К нам приходит Новый год! | Вводная часть (№1, с.62) Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону, скрестным шагом; с высоким поднимание колен, легкий бег с перепрыгиванием через мягкие предметы, ходьба, перестроение на ору.  Комплекс ОРУ «Что за чудо Новый год!»  1. «Елка в садике стоит, огнями весело блестит» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны — вверх, подняться на носки, — вдох; 2 — и. п., опуститься на всю стопу —  выдох. Повторить 6—8 раз.  2. «Белый снег пушистый в воздухе кружится»И. п.: о. с, руки вперед вниз. 1 — плавно поднять руки вверх;2 — и. п. Повторить 6—8 раз.  3. «Как у нашей елки колкие иголки»И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и. п., выпрямиться, потянуться вверх — вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  4. «Дед Мороз к нам идет и подарки раздает» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правая рука в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 4—5 раз в  каждую сторону.  5. «Ищем подарки под елкой» И. п.: о. с, руки на пояс. 1—2—3 — медленно присесть, разводя колени, — длительный выдох, руки вниз; 4 — быстро встать — быстрый  вдох, руки на пояс. Пятки от земли не отрывать. Повторить6—8 раз.  6. «Как нам весело сегодня — пришел праздник новогодний» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8—10 прыжков. Непродолжительная ходьба. Повторить 2—3 раза.  Основные виды движений:  Прыжки: друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу;  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах;  Лазание: залезание на гимн. Стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диаганали.  П/и «Два Мороза» | |
| Оборудование: кегли, мячи-улитки, мягкие мячи, мячи на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закрепить умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакций.  Оздоровительная: Приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;  Воспитательная: Воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мой мир | Вводная часть: (№1,с.64) Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; спиной вперед, обычная ходьба; боковой галоп, бег с захлестыванием голени назад, легкий бег; Ходьба. Перестроение в три колонны.  Дыхательное упражнение «Снежинки» (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»).  (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку».  Перестроение в три колонны.  ОРУ «Веселая тренировка» (№2,с.250)  1.«Мы сильные» И. п.: о. с, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1—2 — с силой поднять руки вверх, разжимая кулаки, — вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.  2. «Погреемся» И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1—2 — плавно руки в стороны — вдох; 3—4 — махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать «ух!» Повторить 8 раз.  3. «Наклонись ниже» И. п.: стоя, ноги сомкнуты, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними — выдох; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  4. «Мы стараемся» И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1—2 — наклон вправо, левая рука вверх, голова и туловище прямо — выдох; 3— 4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить по 4—5 раз.  5. «Шагаем на месте» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от земли, делая энергичный перекат стопы до конца пальцев ног, поочередно взмахивая руками вперед-назад.  6. «Дружно приседаем» И. п.: о. с, руки на пояс — вдох. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо — выдох; 4 — и. п. Повторить 3—4 раза.  7. «Прыгаем, шагаем» И. п.: о. с, руки вниз. Выполнить 4 прыжка на месте на двух ногах, 4 шага на месте, энергично взмахивая руками вперед-назад. Повторить 5—6 раз.  Подвижная игра «Найди свое место»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  Прыжки на батуте (разбег 2-2,5м., отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх)  Метание: ходьба на 4-х с толканием головой мяча на Р-3м.  П/и «Забавные лисята» (№2,с.251)  П/и «У белки в дубле» (№2,с.252) | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка м.мячи, батуты, атлетические мячи на пол группы  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Тема месяца «Мальчики и девочки» ЯНВАРЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закрепить знания о диких животных. Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закрепить умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакций.  Оздоровительная: Приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;  Воспитательная: Воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и мои друзья | Вводная часть: (№1,с.64) Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; спиной вперед, обычная ходьба; боковой галоп, бег с захлестыванием голени назад, легкий бег; Ходьба. Перестроение в три колонны.  Дыхательное упражнение «Снежинки» (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку») Перестроение в три колонны.  Комплекс ОРУ «Будем веселится»  Пришли в гости к детям Зимние Святки. Принесли они с собой Рождество и колядки. Будем в Святки веселиться, Песни петь, в игры играть И резвиться.  1. «Кубики вверх» И. п.: о. с, кубики внизу в обеих руках. 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  2. «Постучи кубиками» И. п.: ноги врозь, кубики внизу в обеих руках. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, стукнуть кубиками друг о друга; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.; 5 — руки в стороны; 6 — руки за спину, стукнуть кубиками друг о друга; 7 — руки в стороны; 8 — и. п. Повторить 4—5 раз.  3. «Наклонись» И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 — наклон вперед, коснуться кубиками носка правой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, коснуться кубиками носка левой ноги; 4 — и. п. Повторить по 4—5 раз.  4. «Кубики скользят» И. п.: ноги врозь, руки с кубиками внизу. 1—2 — наклон вправо, скользя правой рукой по бедру, левую к подмышке; 3 — и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  5. «Присядь» И. п.: о. с, руки с кубиками внизу. 1—2 — присесть, кубики вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  6. «Вокруг кубиков» И. п.: о. с, руки свободно, кубики около ног на земле. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубиков в другую сторону. Повторить 3—4 раза.  Подвижная игра «Мороз — Красный нос»  Основные виды движений:  Прыжки на батуте.  Метание: бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 4м  Лазание: вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.  П/и «Поймай оленя»  П/и «У оленя дом большой» | |
| Оборудование: батуты, мешочки с песком по кол-ву детей, обруч, гимн, стенка, веревки (лоссо)  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве;  Оздоровительная: Укрепление мелких мышц рук.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку, способствовать участию детей в совместных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Дни рождения | Вводная часть (№1, с.65) Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; «слоники», скресным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построения в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дых. Упр. Прыжки на правой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег; бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) 2-3 раза.  Комплекс ОРУ «Мне весело»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на 4-х по скамейке с толканием мяча головой вперед;  Прыжки: в высоту с разбега;  Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.  П/и «Поезд» (№1, с.127) | |
| Оборудование: Гимнастическая скамейка, набивные мячи, баскет. мячи, 2 стойки, веревка;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Ситуация месяца «Мальчики и девочки» ФЕВРАЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание уважения к труду взрослых. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве;  Оздоровительная: Укрепление мелких мышц рук.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку, способствовать участию детей в совместных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Трудовые действия | Вводная часть (№1, с.65) Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; «слоники», скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построения в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дых. Упр. Прыжки на правой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег; бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) 2-3 раза.  Комплекс ОРУ «Профессии»  «Все профессии важны, все профессии нужны» И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперед, хлопок в ладоши; 2 — и. п.; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — и. п. Выполнить 2 раза. Пауза, руки опустить вниз. Повторить 4 раза.  «Регулировщик на посту: «Вам в эту сторону, вам — в ту!"» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правая рука вперед, ладонь вверх; 2 — то же левой рукой; 3 — правая рука вверх, ладонь вперед; 4 — то же левой рукой; 5 — правая рука в сторону, ладонь вниз; б — то же левой рукой; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука в и. п. Повторить 6—8 раз, постепенно убыстряя темп.  «Готовит повар нам обед — кашу, щи и винегрет» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, полукругом перед собой, пальцы рук касаются друг друга, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6—8 раз. При наклоне колени не сгибать, голову прямо.  «Покрашены стены и потолок, в этом нам маляр помог» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука плавно через сторону вверх, выдох; 2 — и. п., вдох; 3— 4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз.  «Готовится к спектаклю балерина, старается и ровно держит спину» И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2 — опустить ступню на землю; 3 — потянуть носок ноги на себя; 4 — и. п. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза. Опорная нога прямая, держать равновесие, спина прямая, голову вниз не опускать.  «Все мамы очень любят спорт. И вот прыжок — побит рекорд» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1 —3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше. Выполнить 4 раза. 8-10 шагов на месте в спокойном темпе. Повторить 2—3 раза.  «С праздником мамочек всех поздравляем, очень их любим и обнимаем» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - обхватить обеими руками плечи; 3 - руки в стороны; 4 - и. п. Повторить 4—6 раз.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на 4-х по скамейке с толканием мяча головой вперед;  Прыжки: впрыгивание на предмет с разбега в три шага;  Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами;  Лазание: по канату.  Игровое упражнение «Мячи в кругах» | |
| Оборудование: Гимнастическая скамейка, набивные мячи, баскет. мячи, канат;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.  Оздоровительная: Укрепление мелких мышц рук.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку, способствовать участию детей в совместных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Защитники Отечества | Вводная часть (№1, с.66) Ходьба на носках; на пятках; пятки одной ноги к пальцам другой,»муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок; гусиным шагом, обычная ходьба; построения в звенья; дых.упр. «Ах!»  Комплекс ОРУ «Аты-баты шли солдаты»  «Укрепляем руки» И. п.: о. с, руки с палкой внизу. 1 — руки с палкой вперед; 2 — руки с палкой вверх; 3 — руки с палкой вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  «Мы ловкие» И. п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 — отвести прямую руку вправо; 2 — вперед с перехватом в левую руку; 3—4 — то же другой рукой. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 6—8 раз.  «Палку вперед» И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимая руки вперед, смотреть на руки, потянуться вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  «Повернись с палкой» И. п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот вправо, руки вверх — выдох; 2-й. п., вдох; 3—4 — то же в другую сторону. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз.  «Тренируем ноги» И. п.: о. с, палка вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3 — медленно присесть, разводя колени, — выдох; 4 — быстро встать — вдох. Палку держать ближе к туловищу, во время приседания не наклонять.  «Будь внимательным» И. п.: ноги врозь, палка на земле между ног, руки вниз. Прыжки через палку, ноги скрестно — врозь. По 10 прыжков, повторить 3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой;  Прыжки: через длинную скакалку с места;  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах;  Лазание: влезание на гимн.лестницу и спуск с неё в разном темпе.  Подвижная игра «Веселая маршировка» | |
| Оборудование: веревка, дл.скакалка, волейбольная сетка, мячи, маты.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» ФЕВРАЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание уважения к взрослым. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.  Оздоровительная: Укрепление мелких мышц рук.  Воспитательная: Воспитывать взаимовыручку, способствовать участию детей в совместных играх. |
| Тема | | Структура НОД |
| Я и моя семья | Вводная часть (№1, с.66) Ходьба на носках; на пятках; пятки одной ноги к пальцам другой,»муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок; гусиным шагом, обычная ходьба; построения в звенья; дых.упр. «Ах!»  Комплекс ОРУ «Мама, папа,я-дружная семья»  «Укрепляем руки» И. п.: о. с, руки с палкой внизу. 1 — руки с палкой вперед; 2 — руки с палкой вверх; 3 — руки с палкой вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой;  Прыжки: через длинную скакалку с места;  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах;  Лазание: влезание на гимн.лестницу и спуск с неё в разном темпе.  Подвижная игра «Веселая маршировка» | |
| Оборудование: веревка, дл.скакалка, волейбольная сетка, мячи, маты.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца « Моя семья, мои корни» МАРТ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к маме, бабушке, сестре. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели, упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Развивать координацию движений, ловкость.  Оздоровительная: Укрепление мышцы кистей рук, стоп.  Воспитательная: Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях. |
| Тема | | Структура НОД |
| Мамин праздник | Вводная часть: (№1,с.67) Ходьба на носках; на пятках руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь «канатоходцы»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданием на свисток (1 свисток – бежать в противоположную сторону, 2 свистка – повернуться вокруг себя и продолжить бег, 3 свистка – повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше). Ходьба. Дыхательное упражнение Перестроение в три колонны.  ОРУ « С утра сияет солнышко» (№2,с.332)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).  Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места.  Лазание по канату.  П/и «Платки» (№2,с.333)  П/и «Тюльпан» (№2,с.335) | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, большой обручи, б. мячи на пол группы, 3 платка, 3 обруча, цветок для п/игры.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Моя семья, мои корни» МАРТ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание бережного отношения к природе. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели, упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо в прыжке, вести мяч. Развивать координацию движений, быстроту, силу.  Оздоровительная: Укрепление мышцы кистей рук, стоп.  Воспитательная: Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях. |
| Тема | | Структура НОД |
| Весна на пороге | Вводная часть: (№1,с.67) Ходьба на носках; на пятках руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь «канатоходцы»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданием на свисток (1 свисток – бежать в противоположную сторону, 2 свистка – повернуться вокруг себя и продолжить бег, 3 свистка – повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше). Ходьба. Дыхательное упражнение Перестроение в три колонны Комплекс Комплекс ОРУ«Веселится весна»:  « Уходи прочь, зима!"» И. п.: о. с, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1 —3 — три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  «Весна махнула рукавом, словно ласточка крылом» И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. То же влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  «Снег под солнцем плавится, ручьи во все стороны разбегаются»И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — выпрямиться, посмотреть на руки — вдох. Повторить 6—8 раз.  «Подснежники стараются, из-под снега пробиваются» И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  «Тик-так» — часы идут сейчас. Зимы пробил последний час!» И. п.: о. с, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 3—4 раза каждой ногой. «Наконец-то ты пришла, долгожданная весна!» И. п.: о. с, руки вниз. 1—8 — прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).  Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места.  Лазание по канату.  Подвижная игра «Зима и весна» | |
| Оборудование: гимн. скамейка, обручи, канат, б.мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Тема месяца «Весна пришла» МАРТ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координации. И ловкость.  Оздоровительная: Укрепление мышцы кистей рук, стоп.  Воспитательная: Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях. |
| Тема | | Структура НОД |
| Скоро в школу | Вводная часть (№1, с.68) Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; боковой галоп; дых.упр. «Чух-чух!» легкий бег; быстрый бег; бег спиной вперед; бег с заданиями.  Комплекс ОРУ «Скоро в школу»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на 4-х по скамейке с толканием мяча головой;  Прыжки: через скамейку «Джигитовка»;  Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте.  П/и «Перемена» | |
| Оборудование: гимн. скамейка, мячи набивные, б.мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Тема месяца «Весна пришла» МАРТ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание бережного отношения к комнатным растениям. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координации. И ловкость.  Оздоровительная: Укрепление мышцы кистей рук, стоп.  Воспитательная: Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях. |
| Тема | | Структура НОД |
| Книжкина неделя | Вводная часть: (№1,с.68) Ходьба на носках; на пятках руки в стороны; на пятках; спиной вперед; на внешней стороне стопы; в полуприсяде; скрестным шагом назад; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег; быстрый бег; Ходьба. Дыхательное упражнение (на счет 1 – вдох, на счет 2 - озвученный выдох: «А-а»). Перестроение в три колонны.  Комплекс ОРУ «По сказкам»  1. «Колобок». Ноги вместе, руки на поясе. Медленное вращение головы вправо и влево. ( по 4 раза в каждую сторону).  2. «Б.Яга – костяная нога». Ноги вместе, руки на поясе. 1-выставить ногу вперед на пятку, 2-и.п., 3-4 тоже другой ногой. (по 4 раза каждой ногой).  3. «Тянем – потянем». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-наклониться, потянуться вправо, руки вытягиваем в том же направлении, 2- и.п., 3-4 тоже, в другую сторону. ( по 4 раза).  4. «Поросята». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (6-8 раз).  5. «Козлятки». Ноги вместе, руками изображают рожки на голове. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи;  Прыжки: перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед;  Метание: отбивание мяча в движении;  Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  П/и «Репка» | |
| Оборудование: набивные мячи, гимнастическая скамейка, б. мячи;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2). | | |

Ситуация месяца «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умение выразительно, осознано, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.  Оздоровительная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.  Воспитательная: Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. |
| Тема | | Структура НОД |
| День радости | Вводная часть: (№1,с.69) Ходьба на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок «обезьяны»; боком, приставным шагом; «крокодилы» ползание на животе по полу. Обычная ходьба; подскоки; бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Ветер» (на счет 1 – вдох, на счет 2 - озвученный выдох: «Ш-ш-ш»).  Перестроение в три звена.  Комплекс ОРУ « Дружная зарядка»  «Дружно делаем зарядку, все движенья — по порядку» И. п.: о. с, руки согнуты перед грудью. 1 — развести руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. Повторить 6 раз.  «Самый сильный в доме я, как и все мои друзья» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, посмотреть на них; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 6 раз. «Наклоняться все умеют — и ребята, и зверята» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — выпрямиться, посмотреть на руки — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6—8 раз.  «Повороты выполняем, свою спину укрепляем» И. п.: ноги врозь, руки на затылке. 1—2 — поворот вправо — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  «Тренируем ноги, лапы, чтобы бегать, но не падать» И. п.: о. с, руки за спиной. 1 — поднимая согнутую ногу, подтянуть колено руками к груди; 2 — и. п. То же другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Повторить по 3 раза каждой ногой.  «Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней» И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8 прыжков, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки 2—3 раза.  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  Прыжки через скакалку, на двух ногах.  Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками.  П/и «Ловишки со скакалкой» (№1, с.50) П/и с речевым сопровождением «Руки человека» (№2,с.406) | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, б. мячи на пол группы, скакалки на пол группы.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Ситуация «Космос. Я часть вселенной» АПРЕЛЬ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание интереса к космосу. | | |
| Программное содержание | | Закреплять умение выразительно, осознано, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.  Оздоровительная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.  Воспитательная: Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. |
| Тема | | Структура НОД |
| Путешествие в космос | Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок «обезьяны»; боком, приставным шагом; «крокодилы» ползание на животе по полу. Обычная ходьба; подскоки; бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Перестроение в три звена.  Комплекс ОРУ «Тренируемся»  1. И. п.: о. с, руки в стороны. 1 — руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и. п., вдох. При скрестном положении руки меняются: сверху то одна, то другая. Повторить 6—8 раз.  2. И. п.: о. с, руки назад, пальцы сжаты в кулак. 1 — махом поднять руки на уровень пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и. п. Ноги не сгибать, наклоняться ниже, руки отводить дальше назад. Повторить 6—8 раз.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и. п. — вдох. То же в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.  5. И. п.: о. с, руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и. п. Ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге. То же другой ногой. Повторить по 3—4 раза. 6. И. п.: о. с, руки вниз. Прыжки на одной ноге:  5 прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3—4 раза.  Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»  Основные виды движений:  Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками двумя руками друг другу через сетку с Р-3-4 м.  Прыжки: через скакалку на двух ногах;  Лазание по канату.  П/и «Космодром» | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, б. мячи на пол группы, скакалки на пол группы, канат.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ (1-2 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание чувства гордости за наших ветеранов, уважения к старикам. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.  Оздоровительная: Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.  Воспитательная: Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| Тема | | Структура НОД |
| День Победы | Вводная часть: (№1,с.71) Построение в шеренгу. Равнение. Расчет на 1,2. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприсяде; скрестным шагом вперед Обычная ходьба; Бег в медленном темпе. Перестроения в движении. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «День Победы» (№2,с.346)  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.  Прыжки в длину с разбега до ориентира (Р-1,8м).  Метание мяча одной рукой от плеча вдаль (Р. 6-12 м.)  Лазание по веревочной лестнице.  П/и «Петушиный бой» (№2,с.347)  Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, б. мячи на пол группы, веревочная лестница.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Ситуация месяца «Я Россиянин» МАЙ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 НЕДЕЛЯ (3-4 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей, воспитание любви к родному городу. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль ;  Оздоровительная: Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.  Воспитательная: Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| Тема | | Структура НОД |
| Наш Пушкин | Вводная часть: (№1,с.71) Построение в шеренгу. Равнение. Расчет на 1,2. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприсяде; скрестным шагом вперед Обычная ходьба; Бег в медленном темпе. Перестроения в движении. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Герои сказок»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.  Прыжки в длину с разбега, с места до ориентира (Р-1,8м).  Метание малого мяча правой - левой рукой от плеча вдаль (Р. 6-12 м.)  Лазание по веревочной лестнице.  П/и «Весною в городе»  Ходьба в колонне по одному. | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, б. мячи на пол группы, веревочная лестница.  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |
|  | | |

Тема месяца «Моя Родина - Россия» МАЙ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 НЕДЕЛЯ (5-6 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте; вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, развивать координацию, ловкость.  Оздоровительная: Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  Воспитательная: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью других детей. |
| Тема | | Структура НОД |
| Права ребенка | Вводная часть: (№1,с.72) Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь. Обычная ходьба; Прыжки на двух ногах; подскоки. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Мы – дети Земли»  Основные виды движений:  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.  Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.  Метание: бросание мяча разными способами в парах.  П/и «По сказкам» | |
| Оборудование: Гимн. скамейка, б. мячи на пол группы, батут;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |

Тема месяца «Моя Родина - Россия» МАЙ

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 НЕДЕЛЯ (7-8 нод) | | |
| Цель: Укрепление здоровья детей. | | |
| Программное содержание | | Образовательная: Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.  Оздоровительная: Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. |
| Тема | | Структура НОД |
| До свидания, детский сад!свидания.Детский сад! | Вводная часть: (№1,с.72) Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь. Обычная ходьба; Прыжки на двух ногах; подскоки. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение.  Комплекс ОРУ «Скоро в школу» (№2,с397)  Основные виды движений  Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.  Метание: бросание мяча разными способами в парах.  Лазание по канату.  П/и «Перемена» (№2,с398) П/и с речевым сопровождением «Первый раз в первый класс» | |
| Оборудование: канат, б. мячи на пол группы, батут;  Индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физкультурном занятии.  Источник: Тематическое планирование детей в ДОУ по программе «Детство» И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова (№1); Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет Ю.А.Кириллова (№2) | | |