


**«Интеграция  
образовательных областей  
«Физическая культура» и  
«Здоровье» в воспитательно-  
образовательный процесс в  
рамках реализации ФГТ»**

Подготовили: старший воспитатель  
Тимофеева Тамара Владимировна  
инструктор по физической культуре  
Соболева Елена Викторовна  
СПДС №6 «Солнышко»



**«Все, чему учат  
человека, должно быть  
не разрозненным,  
частичным, а единым,  
целым»**

**Я.А. Коменский**



# Перспективный комплексно – тематический план

Месяц	Неделя	Тема	Вид деятельности	Содержание психолого-педагогической деятельности	Итоговое мероприятие
Ноябрь	1 неделя	«Ягоды и грибы. Лес осенью»	Комплекс ОРУ (тематический)	<ul style="list-style-type: none"> <li>«В лесу»</li> <li>«Грибы»</li> </ul>	<b>«Лес полон сказок и чудес»</b> (физкультурно-познавательное) <i>Е.И. Подольская</i> – «Необычные физкультурные занятия»
			Подвижные игры (тематические)	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Кто больше ягод соберет» - с бегом</li> <li>«Грибы-шалуны» - с бегом</li> </ul>	
			Подвижная игра с речевым сопровождением	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Мы корзиночку возьмем»</li> <li>«По грибы, по ягоды»</li> </ul>	
			Игра малой подвижности или игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Назови ягоду»</li> <li>«Ягодку найди, не кому не говори»</li> </ul>	
			Релаксационные упражнения и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>«На лесной полянке» (релакс.)</li> <li>«Врасти в землю» (псих.)</li> </ul>	
			Само и взаимно массажи. Пальчиковая гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Грибы» (массаж пальцев)</li> </ul>	
			Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Самый сильный ветер»</li> </ul>	
	2 неделя	«Дикие животные»	Комплекс ОРУ (тематический)	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Забавный футбол»</li> <li>«В зоологическом саду»</li> </ul>	<b>«Дикие животные»</b> (сюжетно-физкультурное) <i>Е.И. Подольская</i> - «Необычные физкультурные занятия»
			Подвижные игры (тематические)	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Хитрая лиса» - с бегом</li> <li>«Волк во рву» - с прыжками</li> </ul>	
			Подвижная игра с речевым сопровождением	<ul style="list-style-type: none"> <li>«По лужайке скачут зайки»</li> </ul>	
			Игра малой подвижности или игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>«У белки в дупле»</li> </ul>	
			Релаксационные упражнения и психогимнастика		
			Само и взаимно массажи. Пальчиковая гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Ёжик» (массаж головы)</li> <li>«Бегемотики» (массаж тела)</li> </ul>	
			Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Тигр»</li> </ul>	

# Формы двигательной активности:

- утренняя гимнастика
- занятия физической культурой (в помещении и на воздухе)
- физкультурные минутки
- подвижные игры
- спортивные упражнения
- ритмическая гимнастика
- плавание
- занятия на тренажерах

Комплексе утренней гимнастики на 1 неделю **ноября**  
 Лексическая тема: «Ягоды и грибы. Лес осенью»

Организационный момент		
Как хорошо, как весело по лесу мы идем, с корзинками плетеными, осенним ясным днем! Грибы в свои корзиночки мы дружно соберем и ягодкам поклонимся осенним ясным днем! На право повернись и в лес поторопись.		
№	Содержание	Дозировка
I.	<b>Водная часть</b> Ходьба в колонне Ходьба с высоким подниманием ног (шагаем через пеньки) Ходьба в полуприсиде (пройдем под ветками) Легкий бег	1,5 мин.
II.	<b>ОРУ</b>	
1.	<b>«Идем по лесу весело осенним ясным днем»</b> И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс; -шаги на месте, не отрывая носки. -и.п.	8 раз
2.	<b>«Чтоб корзинку нам поднять, надо руки укреплять»</b> И.п.: о.с., руки в стороны; -руки к плечам, пальцы в кулак; -и.п.	8 раз
3.	<b>«Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем»</b> И. п.: ноги врозь, руки в стороны - руки, скрестить на предплечьях, наклон вперед; - и. п.	6 раз
4.	<b>«Между кочек впереди, много ягод, посмотри»</b> И. п.: ноги врозь, руки на пояс. - повороты в сторону, левая (правая) рука ко лбу, правая (левая) за спину; - и. п.	8 раз
5.	<b>«Мы присядем на пенек, раз грибок и два грибок»</b> И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; -сесть на пол справа (слева) -и.п.	8 раз.
6.	<b>«Не куда собрать грибы, станем как корзинки мы»</b> И.п.: лежа на животе -согнуть ноги, взяться за голеностоп, подтянуться вверх; -и.п. Прыжки на двух на ногах на месте. <b>«Дышим свежим воздухом»</b> И.п.: о.с. -руки через стороны вверх – вдох	6 раз            20*2
III.	<b>Заключительная часть</b> Быстрый бег Ходьба	25 с.

## «Лес полон сказок и чудес» (физкультурно-познавательное)

### Задачи:

**Физическая культура:** - Упражнять в ползании на животе оп гимнастической скамье, тренировать в перебрасывании мяча

**Познание:** - Развивать ориентировку в пространстве. Обобщать и уточнять знания детей о деревьях.

**Здоровье:** - Развивать координацию и общую моторику.

**Социализация:** - Воспитывать бережно отношение к природе, способность любоваться ее красотой.

**Худож. творчество:** - Развивать воображение и фантазию.

**Пособия:** гимнастическая скамейка (высота – 35 см.), мячи, картинки с изображениями деревьев, по два листа из картона на ребенка, 3 кегли разного цвета.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации										
<b>Вступительное слово.</b>													
<p><b>Воспитатель:</b> Лес, точно терем расписной, Лиловый, золотой, багряный. Веселой, пестрою стеной Стоит над светлою поляной. (И. Бунин)</p> <p><b>Инструктор:</b> Вот какими красивыми словами можно описать лес. Давайте и мы прогуляемся по лесу и полюбуемся его красотой. Будем дышать свежим воздухом, укреплять здоровье, а заодно узнаем, что растет в лесу.</p>													
I.	<p><b>Вводная часть</b> Ходьба друг за другом <b>«Высокие деревья выросли в лес»</b> Ходьба на носках, руки на поясе <b>«Пройдем под ветками»</b> Ходьба в полуприсиде, руки на поясе <b>«Перешагнем через пеньки»</b> Ходьба с высоким подниманием колена, подниманием рук вверх, в стороны Легкий бег на носочках</p>		<p>Руки прямые  Спину держать прямо</p>										
<p>Пальчиковая гимнастика <b>«Осенние листья»</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">Раз, два, три, четыре, пять -</td> <td style="width: 50%; border: none;">Дети поочередно загибают пальчики</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Будем листья собирать –</td> <td style="border: none;">Сжимают и разжимают кулачки</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Листья березы, листья рябины –</td> <td style="border: none;">Загибают пальчики, начиная</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Листики тополя, листья осины</td> <td style="border: none;">с большого</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Листики с дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.</td> <td style="border: none;">Шагают по левой ладони средним и указательным пальцами правой руки.</td> </tr> </table>				Раз, два, три, четыре, пять -	Дети поочередно загибают пальчики	Будем листья собирать –	Сжимают и разжимают кулачки	Листья березы, листья рябины –	Загибают пальчики, начиная	Листики тополя, листья осины	с большого	Листики с дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.	Шагают по левой ладони средним и указательным пальцами правой руки.
Раз, два, три, четыре, пять -	Дети поочередно загибают пальчики												
Будем листья собирать –	Сжимают и разжимают кулачки												
Листья березы, листья рябины –	Загибают пальчики, начиная												
Листики тополя, листья осины	с большого												
Листики с дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.	Шагают по левой ладони средним и указательным пальцами правой руки.												
<p><b>Инструктор:</b> Но прежде чем подарить букет маме, давайте полюбуемся осенними листьями.</p>													

II. ОРУ с листьями		
1. <i>«Золотая осень, в гости тебя просим!»</i> И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной; -руки через стороны вверх, на носки, смотреть вверх; - и. п.	8 раз	
2. <i>«Ветерок пробежал, все деревья закачал»</i> И. п.: ноги врозь, руки внизу; - поднять руки в вверх, наклоны вправо-влево; - и.п.	8 раз	
3. <i>«Деревья клонятся ниже, буря осенняя ближе»</i> И. п.: ноги врозь, руки вниз - наклон вперед, руки в стороны, голову прямо - выдох; - и. п.	8 раз	Колени не сгибать
4. <i>«Посмотри по сторонам, листопад и тут и там»</i> И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны; -присесть, коснуться ног; -и.п.	8 раз	Спину держать прямо
5. <i>«Дождь непоседа по лужам шагает»</i> И. п.: о.с., руки на пояс; -ногу на носок вперед, в сторону, назад; - и. п.	8 раз	Нога прямая, носок оттянут
6. <i>«Кружат листья хором, веселится, всех зовет»</i> Прыжки на двух ногах вокруг листочков	по 2 круга (с ходьбой)	

**Воспитатель:** А теперь постарайтесь отгадать мои загадки (загадки о деревьях)

**Инструктор:** Все загадки вы отгадали верно. А теперь давайте представим себя листочками и поиграем с ветром.

Мы листики осенние на ветках мы сидим,  
Дунул ветер – полетели, мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели  
Ветер снова набежал и листочки все поднял  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели

Дети идут по кругу, руки в стороны, вверх  
Бегут по кругу машут руками  
Приседают руки опускают на пол  
Поднимаются, движения руками вправо-влево  
Кружатся на месте  
Приседают

**Инструктор:** А как животные любят лесом? Сейчас мы это узнаем.

<p>1.</p>	<p><b>ОВД</b>  <b>«Ёжик идет, грибочки несет»</b>          Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</p>	<p>3раза</p>	<p>Поточно-групповой способ          Положение ног по выбору: прямые вместе или врозь, прямые согнутые в коленях          S- 3м.</p>
<p>2.</p>	<p><b>«Беличьи припасы»</b>          Метание (шишек) в вертикальную цель</p>	<p>3раза</p>	

**Инструктор:** Как хорошо в лесу просторно, давайте поиграем вот на этой полянке.

	<p><b>П/и</b> «Свое дерево найди»</p>	<p>3 раза</p>	<p>Дети делятся на три команды (шишки, желуди, каштаны). По команде <i>«Деревья качаются, плоды осыпаются»</i> - дети разбегаются врассыпную. По команде <i>«Быстро к дереву беги, свое дерево найди»</i> - дети строятся в колонны за своим деревом (кеглей)</p>
	<p><b>М/и</b> «Какой упал листик?» (проводит воспитатель)</p>	<p>2 раза</p>	<p>Дети в кругу, воспитатель бросает мяч и называет дерево, ребенок бросает обратно и называет лист (клен-кленовый)</p>

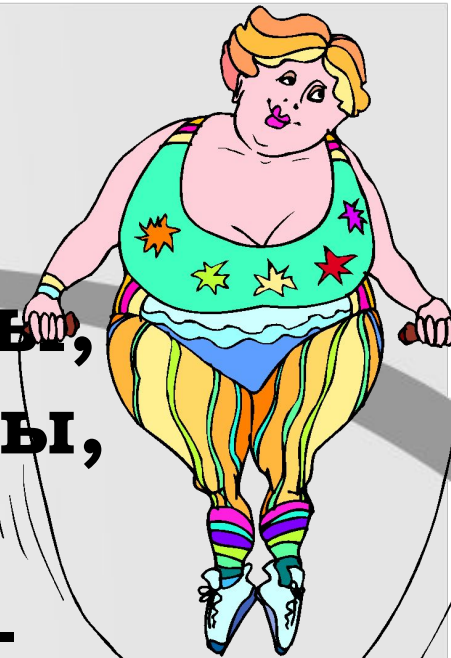
**Воспитатель:** Ребята вам понравилось в осеннем лесу? Давайте все, вместе выучим правило друзей леса и постараемся его выполнять: «Много леса не губи, мало леса – береги, нет леса – посади»

<p><b>III.</b></p>	<p><b>Заключительная часть</b>          Ходьба по коррегирующим дорожкам</p>		
--------------------	--	--	--

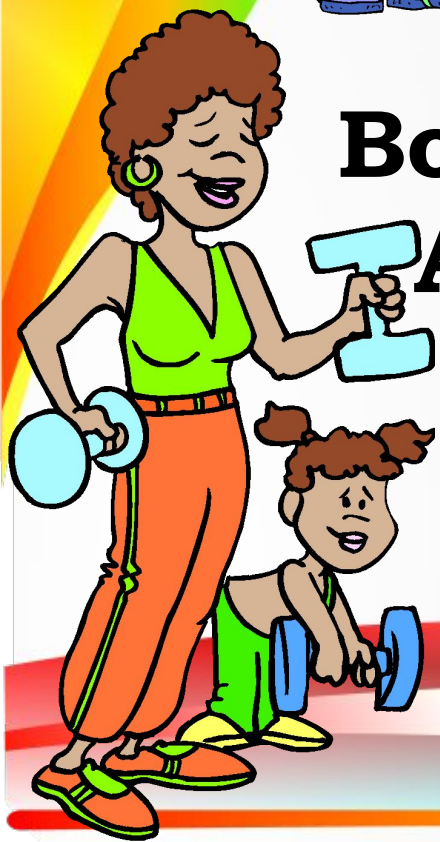




**Педагоги, дети, мамы,  
няни, бабушки и папы,  
логопеды и музо  
и психолог и физо -**



**Воспитательный процесс,  
А в развитии прогресс!**



## **Вывод:**

Только в тесном взаимодействии всех участников педагогического процесса возможно успешное формирование личностной готовности детей к школьному обучению, социализации и адаптации их в обществе. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда