


**«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,
цельм»**

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

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. | Водная часть Ходьба в колонне Ходьба с высоким подниманием ног (шагаем через пеньки) Ходьба в полуприседе (пройдем под ветками) Легкий бег | 1,5 мин. |
| II. | ОРУ | |
| 1. | «Идем по лесу весело осенним ясным днем» И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс; -шаги на месте, не отрывая носки. -и.п. | 8 раз |
| 2. | «Чтоб корзинку нам поднять, надо руки укреплять» И.п.: о.с., руки в стороны; -руки к плечам, пальцы в кулак; -и.п. | 8 раз |
| 3. | «Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем» И. п.: ноги врозь, руки в стороны - руки, скрестить на предплечьях, наклон вперед; - и. п. | 6 раз |
| 4. | «Между кочек впереди, много ягод, посмотри» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. - повороты в сторону, левая (правая) рука ко лбу, правая (левая) за спину; - и. п. | 8 раз |
| 5. | «Мы присядем на пенек, раз грибок и два грибок» И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; -сесть на пол справа (слева) -и.п. | 8 раз. |
| 6. | «Не куда собрать грибы, станем как корзинки мы» И.п.: лежа на животе -согнуть ноги, взяться за голеностоп, подтянуться вверх; -и.п. | 6 раз |
| | Прыжки на двух на ногах на месте. «Дышим свежим воздухом» И.п.: о.с. -руки через стороны вверх – вдох | 20*2 |
| III. | Заключительная часть 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 | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|---|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| <p>Вступительное слово.</p> <p>Воспитатель: Лес, точно терем расписной, Лиловый, золотой, багряный. Веселой, пестрою стеной Стоит над светлою поляной. (И. Бунин)</p> <p>Инструктор: 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>Вводная часть Ходьба друг за другом «Высокие деревья выросли в лес» Ходьба на носках, руки на поясе «Пройдем под ветками» Ходьба в полуприсиде, руки на поясе «Перешагнем через пеньки» Ходьба с высоким подниманием колена, подниманием рук вверх, в стороны Легкий бег на носочках</p> | | <p>Руки прямые</p> <p>Спину держать прямо</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Раз, два, три, четыре, пять -</td> <td style="width: 50%;">Дети поочередно загибают пальчики</td> </tr> <tr> <td>Будем листья собирать –</td> <td>Сжимают и разжимают кулачки</td> </tr> <tr> <td>Листья березы, листья рябины –</td> <td>Загибают пальчики, начиная</td> </tr> <tr> <td>Листики тополя, листья осины</td> <td>с большого</td> </tr> <tr> <td>Листики с дуба мы соберем,</td> <td>Шагают по левой ладони средним и</td> </tr> <tr> <td>Маме осенний букет отнесем.</td> <td>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, | Шагают по левой ладони средним и | Маме осенний букет отнесем. | 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, | Шагают по левой ладони средним и | | | | | | | | | | | | | | |
| Маме осенний букет отнесем. | указательным пальцами правой руки. | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Инструктор: 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.

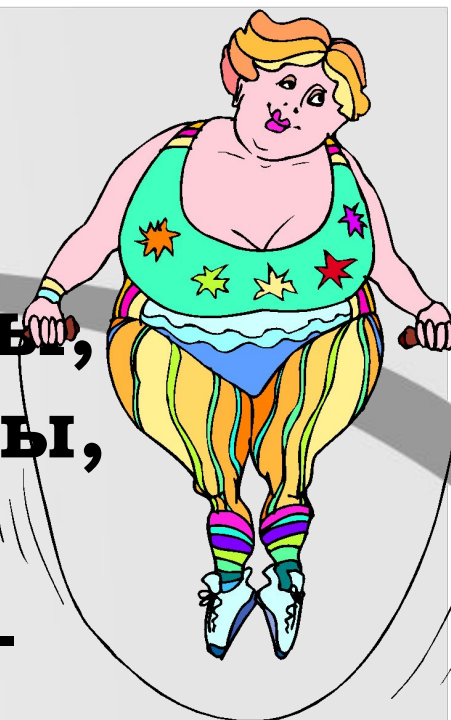
| | | |
|---|---------------------------|--|
| <p>1. ОВД «Ёжик идет, грибочки несет» Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>2. «Беличьи припасы» Метание (шишек) в вертикальную цель</p> | <p>3раза</p> <p>3раза</p> | <p>Поточно-групповой способ Положение ног по выбору: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

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

| | | |
|---|---------------|---|
| <p>П/и «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>М/и «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> |

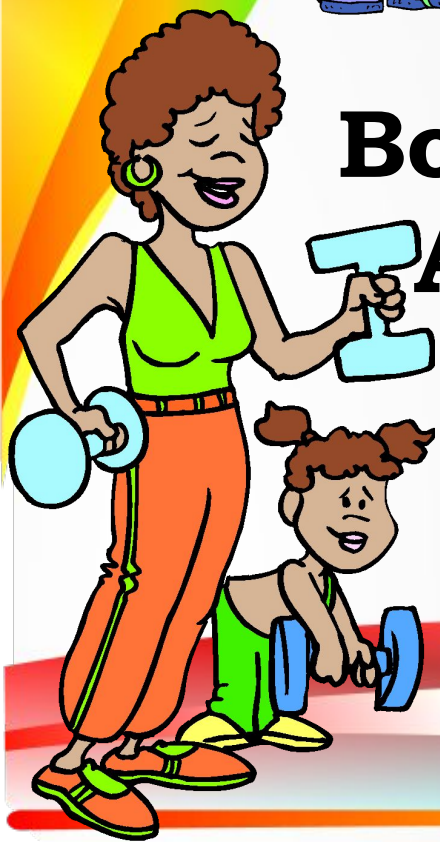
Воспитатель: Ребята вам понравилось в осеннем лесу? Давайте все, вместе выучим правило друзей леса и постараемся его выполнять: «Много леса не губи, мало леса – береги, нет леса – посади»

| | | |
|--------------------|---|--|
| <p>III.</p> | <p>Заключительная часть 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