

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 55

Карла Либкнехта ул., д. 87 А, г. Армавир, Краснодарский край, 352905  
Тел.: (86137)7-27-86, e-mail: detsad55arm@mail.ru

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
протокол от 26.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом от 26.08.2020 г. № 90-ОД  
Заведующий МБДОУ № 55



А.А. Баус

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

планирования образовательной деятельности с детьми  
в ходе освоения основной образовательной программы  
дошкольного образования  
в группах общеразвивающей направленности

Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Хацкевич И.Г.,  
Инструктор по физической культуре,  
Высшая квалификационная категория

Армавир  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Стр
	Список детей по группам	4
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	9
1.1	Пояснительная записка	9
1.2	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ДОУ	9
1.3	Цели и задачи совместной деятельности по реализации основной образовательной программы дошкольного образования	10
1.4	Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы	11
1.5	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста с 2 до 7 лет	12
1.6	Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)	17
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	26
2.1	Модель двигательного режима детей в МБДОУ №55	26
2.2	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	29
2.2.1	Схема организации образовательной деятельности ДОУ по решению задач физического развития детей	31
2.2.2	План физкультурно-оздоровительной работы ДОУ на учебный год	32
2.3	Перспективно-календарное планирование по физическому развитию детей	35
2.3.1	Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие». 1-я младшая группа	35
2.3.2	Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие». 2-я младшая группа	43
2.3.3	Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие». Средняя группа	56
2.3.4	Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие». Старшая группа	69
2.3.5	Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие». Подготовительная к школе группа	82

2.4	План работы инструктора по физической культуре на учебный год	95
2.5	Перспективный план проведения активного отдыха и Дней здоровья	100
2.6	Примерное планирование проведения зимних каникул для детей старшего возраста	103
2.7	Организация работы студии «Спортивная капель»	105
2.7.1	Пояснительная записка	106
2.7.2	Тематический план работы студии «Спортивная капель»	107
2.8	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	109
2.8.1	Цель и задачи совместной работы с семьей по физическому развитию детей	109
2.8.2	Основные положения и принципы совместной работы с семьей	109
2.8.3	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	110
2.8.4	Перспективный план работы с родителями воспитанников по физическому развитию	113
2.9	Региональный компонент	115
2.9.1	Использование кубанских народных игр в образовательном процессе	116
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	118
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	118
3.1.1	Система развивающей предметной среды	118
3.1.2	Физкультурно-игровая среда для занятий по физической культуре с детьми 2–7 лет в спортивном зале	119
3.1.3	Перечень тренажеров простейшего типа	121
3.2	Учебный план по физическому развитию	122
3.3	Модель проектирования воспитательно-образовательного процесса	122
3.4	Формы физкультурных занятий	122
3.5	Структура оздоровления детей	123
3.6	Сетка физкультурных занятий	124
3.7	График проведения индивидуальной работы с детьми	124
3.8	Использование инновационных программ и современных образовательных технологий	125
3.9.	Критерии отслеживания результатов	129
3.9.1	Стандарты физического развития детей в возрасте от 3 до 7 лет	130
3.9.2	Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет	132
3.9.3	Уровень усвоения программного материала	133
3.10	Циклограмма работы инструктора по физической культуре	135
3.11.	Методологическое обеспечение реализации рабочей программы	136

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 55 г. Армавира на 2019-2020 учебный год, и разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).

Данная Программа направлена на работу по физическому развитию детей дошкольного возраста (с 2 до 7 лет) с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Комплексной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017.

Назначение программы - обеспечение выполнения требований ФГОС дошкольного образования в части организации образовательного процесса, ориентированного на достижение ребёнком целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

## 1.2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ДОУ

Рабочая программа по физическому развитию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Конституция РФ, ст.43,72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Семейный кодекс РФ;
- Устав МБДОУ детский сад № 55;
- ДОГОВОР с родителями об образовании по образовательным программам дошкольного образования.

### **1.3. Цели и задачи совместной деятельности по реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

#### **Цель программы:**

построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

#### **Задачи программы**

- содействовать охране жизни и укреплению здоровья детей, повышению сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- способствовать совершенствованию здоровьесберегающей развивающей среды, направленной на укрепление физического, психического и социального здоровья детей;
- обучать дошкольников конкретным приемам и методам оздоровления организма, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества и двигательные способности, дать простейшие понятия о физической культуре и доступные знания о спорте;
- формировать потребность в двигательной активности и способность ее регулировать;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди детей, родителей и педагогов, используя идеи педагогики сотрудничества, гуманистической психологии и основные положения личностно-ориентированной модели взаимодействия.

## 1.4. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы

Построение рабочей программы осуществляется с учетом следующих принципов:

✓ Принцип индивидуализации - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

✓ Принцип активности – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

✓ Принцип интеграции – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

✓ Принцип гуманизации – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

✓ Принцип преемственности – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье.

✓ Принцип диалогичности – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

✓ Принцип культуросообразности – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

✓ Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

✓ Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

✓ Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

✓ Реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольных групп, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

✓ Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

✓ Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

✓ Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

✓ Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

✓ Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми и родителями. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

### **1.5. Характеристика особенностей развития детей с 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: рост, масса тела, окружность головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный

изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физических занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физических пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время утренней гимнастики и физических занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к ше-

сти годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### 1.6. Планируемые результаты освоения Программы детьми (Целевые ориентиры)

	Четвертый год жизни	Пятым год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
О чем узнают дети	<p>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.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лы-</p>	<p>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 тех-</p>	<p>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</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разнообразные, 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.</p>

	<p>жах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>нике 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 подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. 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 музы-</p>	<p>способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	---	--	--	--

		<p>кальному 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.</p>		
<p>Что осваивают дети</p>	<p>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</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>	<p>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 — рабо-</p>

	<p>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; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двига-</p>	<p>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. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять пово-</li> </ul>	<p>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. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой ам-</li> </ul>	<p>ту 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.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во</li> </ul>
--	---	--	---	---

<p>тельные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>- бегать, не опуская головы;</li> <li>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;</li> <li>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;</li> <li>- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</li> <li>- подлезать под дугу (40</li> </ul>	<p>роты в стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны;</li> <li>- при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>- ловить мяч с расстояния</li> </ul>	<p>плитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>-самостоятельно прово-</li> </ul>	<p>время движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами;</li> <li>- точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);</li> <li>-энергично подтягиваться</li> </ul>
---	---	---	---

	<p>см), не касаясь руками пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</li> <li>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ul>	<p>1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать исходное положение при метании;</li> <li>ползать разными способами;</li> <li>- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;</li> </ul>	<p>дить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</li> <li>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</li> <li>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>	<p>на скамейке различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать игру с подгруппой сверстников.</li> </ul> <p>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</p>
--	--	---	---	--

				стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
Планируемые результаты освоения программы	<b>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.</b> У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособи-	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знако-	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через

		<p>ями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, кон-</li> </ul>	<p>мым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь-</li> </ul>	<p>движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	---	--	---

		<p>тролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	
--	--	--	---	--

Решение вышеперечисленных задач предполагает достижение следующих результатов не только от детей, но от педагогов и родителей:

<b>Педагоги</b>	<b>Родители</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение качества работы по физкультурно-оздоровительному направлению;</li> <li>• обеспечение взаимодействия всех сотрудников ДОУ по вопросу здоровьесбережения;</li> <li>• повышение уровня профессиональной и правовой компетентности по формированию здорового образа жизни;</li> <li>• использование новых форм и методов взаимодействия с детьми и семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление интереса к вопросу своего физического развития и оздоровления детей;</li> <li>• активное участие в реализации программы по физическому развитию и оздоровлению детей;</li> <li>• повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового уровня жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания);</li> <li>• проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ)</li> </ul>

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Модель двигательного режима детей в МБДОУ №55

№	Виды занятий	Особенности организации
<b>1.Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале с 8.00 – 8.40. (8-10 мин)
1.2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно на зарядке, после бега, на занятии, физминутка и т.д.(от 1-10 мин).
1.3	Двигательная разминка	Ежедневно между занятиями (с преобладанием статических поз) (7-10 мин).
1.4	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 – 5 мин.
1.5	Подвижные игры и физич. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами. Длительность 25 – 30 мин.
1.6	Оздоровительный бег	Ежедневно перед зарядкой, на физзанятии или во время утренней прогулки. Длит.3 – 7 мин
1.7	Спортивный час	1 раз в неделю (когда нет физкультуры)
1.8	Инд. работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок.
1.9	Прогулки-походы	1 – 2 раза в месяц. Длительность 60 – 120 мин.
1.10	Гимнастика после сна в сочетании с контрастно-воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей . Длительность 8 – 10 мин.
1.11	Корректирующая гимнастика	После дневного сна (по рекомендации врача). Длительность 12 – 15 мин.
1.12	Купание в бассейне	Летом, ежедневно 1 – 2 раза в день. Длительность 5 – 20 мин.
<b>2.Учебные занятия</b>		
2.1	По физкультуре	2 – 3 раза в неделю в I половине дня. В теплое время года – на воздухе, в холодное – 1 на воздухе и 2 в зале.
2.2	Музыкальное	2 раза в неделю в I половине дня.
<b>3.Самостоятельные занятия</b>		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством педагогов, в помещении и на открытом воздухе.
<b>4.Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1	Неделя здоровья	1 – 2 раза в год на летних и зимних каникулах.
4.2	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц. Длительность 20 – 30 мин.
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде	2 – 3 раза в год. Длительность 30 –40 мин.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами	1 – 2 раза в год на воздухе. Длительность 30 – 35 мин.
4.5	День здоровья	2 – 3 раза в год с отменой занятий, осенью и весной .
<b>5.Дополнительные виды занятий</b>		
5.1	Спортивная студия, танцы	По желанию детей 1 раз в неделю во II половину дня. Длительность 30 мин.

<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи</b>		
6.1	Домашние задания	Определяются педагогом.
6.2	Физкультурные занятия совместно с родителями	По желанию родителей, педагогов и детей.
6.3	Семейный клуб «Здоровье»	3-6 занятий в год
6.4	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели и дня здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

**Первое место** в двигательном режиме принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, индивидуальная работа по развитию движений, гимнастика после сна и т.д.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре. Важно знать, что они не удовлетворяют полностью суточную потребность детей в движениях. Занятия лишь компенсируют 40% общего суточного числа движений. Их следует рассматривать прежде всего как «школу движений», как средство формирующее, но не удовлетворяющее потребность в них.

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

Наряду с перечисленными видами занятий по активизации двигательного режима немаловажное значение отводится активному отдыху детей (День и неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивный праздник, игры-соревнования), кружковой работе и совместной физкультурно-оздоровительной работе ОУ и семьи (домашние задания, физзанятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ОУ).

Все эти занятия, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ. При этом следует помнить, что ДА оптимально в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие: условия среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Средняя продолжительность двигательной активности детей за целый день (с 8 до 18 час.) ориентировочно составляет у старших дошкольников — 4 часа 54 минуты.

*Основные требования к двигательному режиму:*

1). Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, где общая продолжительность ДА детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. При этом необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему и интенсивности ДА.

2). Введение дополнительных занятий наряду с общепринятыми формами работы: оздоровительный бег на воздухе,

- гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами,
- корригирующая гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- использование спортивных комплексов, тренажеров,
- дыхательная гимнастика,
- релаксационные упражнения,
- упражнения для развития мелкой моторики,
- двигательная разминка между занятиями,
- прогулки—походы в лес,
- дифференцированные двигательные задания и т.д.

3). Сочетания движений разной интенсивности. Можно выделить 3 степени физической нагрузки:

*средняя* (ЧСС - 140—160 уд./мин, при длительности непрерывной работы 5—10 мин, восстановительный период 2-3 мин);

*высокая* (ЧСС - 160-190 уд./мин, длительность непрерывной работы 2-3 мин, восстановительный период 3—5 мин);

*низкая* (ЧСС — 110-130 уд./мин, длительность непрерывной работы не более 10 мин, восстановительный период 1 мин).

4). Эффективная организация учебных занятий по физической культуре, которая зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от уровня двигательной активности,

- от условий проведения (в помещении или на воздухе),
- от содержания занятий и методики педагогической работы,
- от индивидуальных особенностей детей.

Важно обеспечить хорошую моторную плотность занятий по физкультуре: 75—90%, средний уровень ЧСС детей - 140-160 уд./мин.

Это обеспечивается следующими показателями: объема, продолжительности, интенсивности двигательной активности (ДА).

5). Учет индивидуальных особенностей ДА детей в самостоятельной деятельности, которая должна занимать у старших дошкольников 55—60% от общей продолжительности ДА детей в течение дня.

6). Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня ДА детей. С помощью разных педагогических приемов можно добиться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключение детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность.

7). Проведение коррекционной работы с ослабленными и часто болеющими детьми.

8). Организация активного отдыха детей.

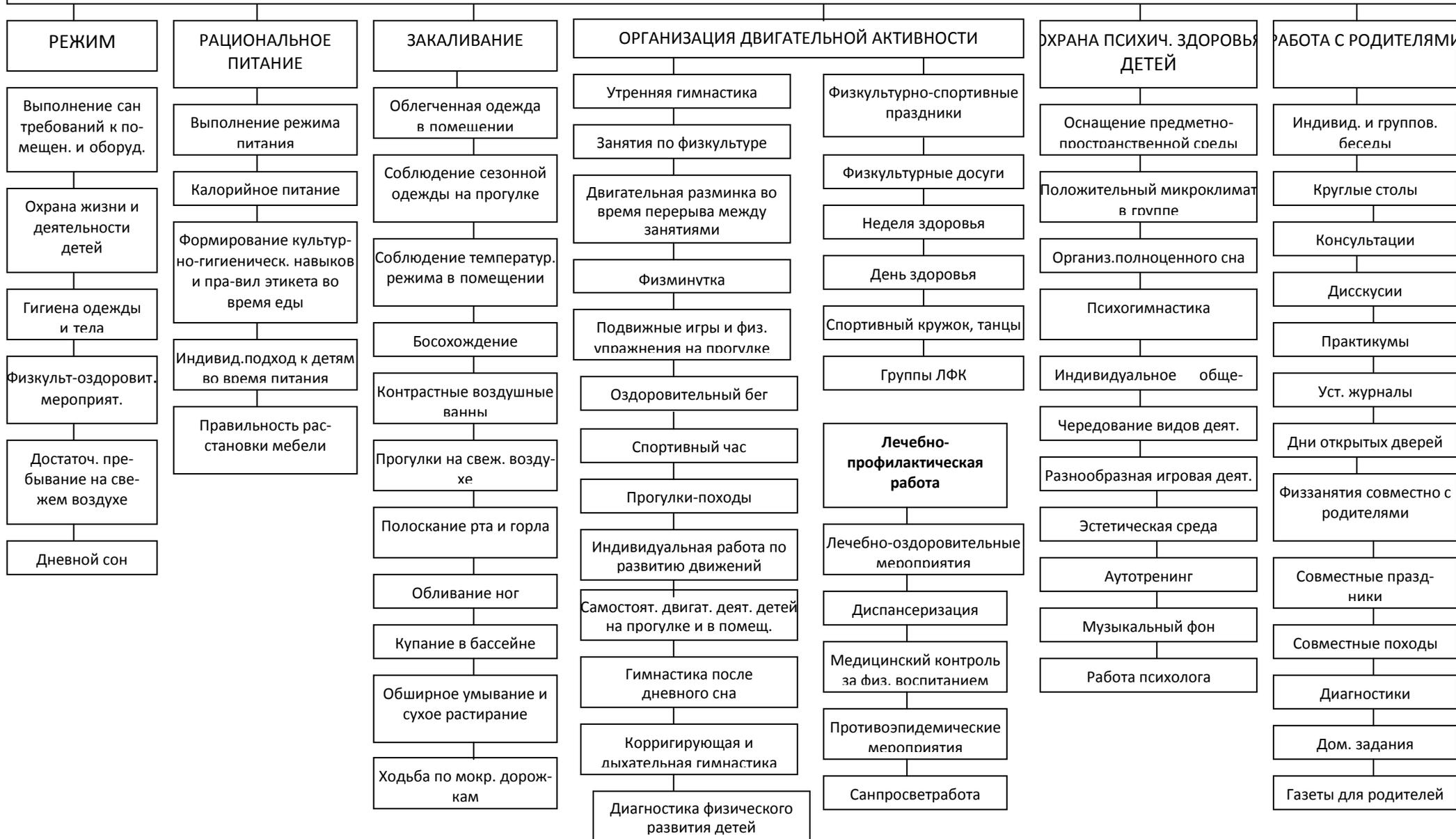
9). Работа с родителями.

## 2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координа-</p>	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения</p>	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и</p>	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; -развивать творчество и инициативу, добиваясь</p>

<p>цию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
---	---	---	--

**СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МБДОУ ПО РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»**



## 2.2.2. План физкультурно-оздоровительной работы ДОУ на учебный год

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные
<b>I. Воспитательно-образовательная работа с детьми</b>			
1.	Разработка и утверждение планирования на учебный год	август	старший воспитатель
2.	Проведение учебных занятий (физкультурное, музыкальное)	По сетке занятий	инструктор по физ. культуре, муз. руководитель, воспитатели
3.	Музыкально-спортивные развлечения	По плану	инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели
4.	Игровая деятельность	Ежедневно	воспитатели
5.	Неделя здоровья	1-2 раза в год	ст. воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели
6.	День здоровья	2-3 раза в год	ст. воспитатель, инструктор по физ. культуре, воспитатели
7.	Кружковая работа	По плану	инструктор по физ.-ре, муз. руководители,
8.	Работа с детьми по ОБЖ (предупреждение дорожно-транспортного травматизма, пожарная безопасность и др.)	По плану	старший воспитатель
<b>II. Оздоровительная работа</b>			
1.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе согласно нормам СанПиНа (особенно в теплое время года)	Не менее 4 - 4.5 часа	ст. воспитатель, воспитатели
2.	Создание условий на прогулках для повышения двигательной активности с помощью выносного оборудования	Ежедневно	воспитатели
3.	Утверждение системы закаливания по группам	В начале года	ст. воспитатель, инструктор по физкультуре
4.	Закаливание: воздушное, водное, контрастное.	Ежедневно	Воспитатели
5.	Индивидуальная работа с детьми	По плану	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
6.	Построение индивидуальных оздоровительных маршрутов	В начале учебного года	ст. воспитатель, узкие специалисты, воспитатели
5.	Осмотр врачом	1-2 раза в год	медсестра
6.	Сезонная профилактика простудных заболеваний	По плану	медсестра
7.	Лечебное питание: соки, овощи	Ежедневно	медсестра, завхоз
8.	Сквозные проветривания	Ежедневно	медсестра
9.	Витаминотерапия третьих блюд витамином С	Ежедневно	медсестра
10.	Мини-туризм	В весенне-летний период	инструктор по физ. культуре, воспитатели

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные
<b>III. Профилактическая работа</b>			
1.	Проведение инструктажей с сотрудниками		медсестра ст. воспитатель
2.	Собеседование с педагогами		ст. воспитатель
3.	Оформление бюллетеней: - «Нашедшего грипп, просим обратиться к врачу»; - «ОРЗ – это опасно»; - «Профилактика гриппа (вакцинация)»; - «Топтыжкины неприятности. Профилактика плоскостопия»; - «Скарлатина»; - «Внимание – кишечные инфекции»; - «Здоровое питание – основа процветания»; - «Чистота всего полезней – сохранит от всех болезней»; - «Питание детей дошкольного возраста»	Декабрь Ноябрь Октябрь Март  Январь Май Апрель Июнь  Сентябрь	медсестра
5.	Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	На физ. занятиях	инструк. по физкультуре
6.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	воспитатели
<b>IV. Руководство и контроль оздоровительной деятельностью</b>			
1.	Смотр-конкурс участков к летнему оздоровительному периоду	Май	ст. воспитатель, воспитатели
2.	Утренний приём	Ежедневно	медсестра
3.	Проверка гимнастики	По плану	медсестра, ст. воспитатель, инстр. по физкультуре
4.	Выполнение инструкций	По плану	медсестра, ст. воспитатель, завхоз
5.	Организация питания	Ежедневно	медсестра, завхоз
6.	Закаливание	Ежедневно	медсестра, ст. вос-ль, педагоги
7.	Планирование и организация познавательной деятельности о пользе здорового образа жизни	По плану	ст. воспитатель, воспитатели
8.	Оперативный контроль: - Создание условий в группе для охраны жизни и здоровья детей; - Организация прогулки; - Организация питания в ДОУ; - Соблюдение режима дня; - Организация двигательного режима в ДОУ;	По плану	ст. воспитатель  медсестра ст. воспитатель ст. воспитатель
<b>V. Методическая работа</b>			
1.	Консультации для воспитателей: - Взаимодействие педагогов и медиков в оздоровлении дошкольников; - Параметры психофизического развития здоровья детей: методики комплексной диагностики детей; - Отечественные традиции в физическом	По плану	старший воспитатель,  инструктор по физкультуре

	воспитании дошкольников; - Развитие эмоционально-волевой сферы детей средствами спортивных праздников и развлечений и др.		инструктор по физкультуре инструктор по физкультуре
2.	Выставки статей, журналов:	В течение года	ст. вос-ль, вос-ли, инструктор по физкультуре
3.	Знакомство с публикациями «Организация двигательной деятельности детей дошкольного возраста с учетом биологических ритмов»	По плану	инстр. по физкультуре
4.	Индивидуальная работа с воспитателями		
	Взаимопосещения		
5.	Практикум для молодых специалистов: «СанПины в дошкольном образовательном учреждении»		ст. воспитатель
6.	Школа молодого специалиста: «Двигательная активность в режиме дня»	По плану	ст. воспитатель
7.	Деловая игра. Решение ситуационных задач. Проблема: организация детей в летний оздоровительный период	Май	ст. воспитатель
8.	Выставка методической литературы по организации работы в летний оздоровительный период	Май	ст. воспитатель
9.	Семинар для педагогов по внедрению в работу новых форм гимнастики: 1.«Боди-билдинг и его применение». 2. Учебное занятие для воспитателей	По плану	инструктор по физкультуре
<b>VI. Работа с родителями</b>			
1.	Методические рекомендации в аспекте вопросов оздоровления и физ. воспитания «Искусство педагогического диалога через наглядные формы»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление родительских уголков;</li> <li>- Буклеты;</li> <li>- Папки – передвижки;</li> <li>- Издание газеты;</li> <li>- Стенды и т.д.</li> </ul>	В течение года	ст. воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Общее родительское собрание. Круглый стол: «Здоровый образ жизни формируется в семье»		заведующий, ст. вос-ль Кондратова С.Л.,
3.	Консультации по адаптации	В начале уч. года	ст. воспитатель, вос-ли
4.	Консультация с родителями «Как организовать дома семейный спортивный праздник»	По плану	инструктор по физкультуре
5.	Пропаганда среди родителей психологических и психопрофилактических знаний и их привлечение к воспитанию детей здорового образа жизни через: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни открытых дверей;</li> <li>- Совместные физкультурные занятия;</li> <li>- Совместные досуги и праздники;</li> <li>- Открытые занятия,</li> <li>- Совместные походы</li> </ul>	По плану По плану По плану По плану В теплое время года	ст. воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели
6.	Анкетирование родителей.	По плану	ст. воспитатель
7.	Семейный клуб «Здоровье»	1 занятие в квартал	ст. воспитатель, инстр. по физ.культуре

<b>VII. Физкультурное оснащение групп, участков</b>			
1.	Ремонт и покраска на участках физ. оборудования	Август	Воспитатели
2.	Приобретение дополнительного оборудования	В течение года	Заведующая
3.	Обновление физкультурных уголков	В течение года	Воспитатели

## **2.3. Перспективное планирование по физическому развитию**

### **2.3.1 Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие»**

#### **1-я младшая группа**

##### **Пояснительная записка**

Основной и самой эффективной формой обучения сложным движениям и оздоровления детей непосредственно организованной образовательной деятельностью является занятия, призванные удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дающие возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Они помогают учиться распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений. Планирование проводится по авторизованной программе «Здоровый дошкольник», составленной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Хацкевич И.Г. на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, и программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

Данное планирование организованной образовательной деятельности для детей 2-3 лет составлено с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья дошкольников этого возраста.

Содержание НОД включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсомоторных координации и эмоциональной сферы ребенка. Планирование определяет систему работы инструктора по физической культуре на год, т. е. является *перспективно-календарным*, а также отвечает требованиям текущего (оперативного) планирования: конкретизированы задачи, средства, способы организации детей, величина тренировочной нагрузки на каждое занятие, разработано содержание всех частей физкультурного занятия. Включает в себя от 66 до 72 занятий, по 2 занятия в неде-

лю. Все занятия проводятся в спортивном зале в 1-ой или 2-ой половине дня. В теплое время года, учитывая региональные климатические условия, занятия проходят на свежем воздухе. Если занятие попадает на 5-ю неделю, то проводится итоговое занятие, составленное из основных видов движений, комплекса общеразвивающих упражнений и игр месяца (по выбору педагога).

Длительность занятия – 10 минут.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг образовательного процесса в течение двух недель.

В каждом занятии представлены разновидности всех или почти всех основных видов движений. Так, ходьба и бег имеют место во вводной части занятия и в большинстве подвижных игр. В основной части присутствуют от 2 до 3 основных видов движений. Подвижная игра подобрана по недостающим видам движений. В планировании основные движения используются как в чистом виде, так и в комбинации с другими.

План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущей НОД. Основные виды движений подбираются по схеме:

- 1 неделя – 1). Прыжки;
- 2). Лазание /Если 3). Метание/ Подв. игра 4). Равновесие
- 2 неделя - 1). Равновесие;
- 2). Прыжки /Если 3). Лазание / Подв. игра 4). Метание
- 3 неделя - 1). Метание;
- 2). Равновесие /Если 3). Прыжки / Подв. игра 4). Лазание
- 4 неделя - 1). Лазание;
- 2). Метание /Если 3). Равновесие / Подв. игра 4). Прыжки

Планирование очень доступное, наглядное и компактное. Материал вариативен, **возможно** изменение и добавление некоторых частных задач НОД, отдельных упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр и т. д. в зависимости от усвоения материала и индивидуальных особенностей группы детей.

**Цель занятий:** содействие всестороннему развитию личности детей, сохранение и укрепление их здоровья.

**Задачи:**

- ✓ Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
- ✓ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- ✓ Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- ✓ Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения по зрительным ориентировкам, менять направление пере-

движения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

✓ Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

✓ Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

✓ Воспитывать умения эмоционального выражения в движениях.

✓ Развивать мышление, воображение.

✓ Расширять возможности детей в освоении окружающего мира.

**Способы организации детей раннего дошкольного возраста на занятии:**

*Фронтально* — задание выполняют все дети одновременно

*Поточно* — все дети выполняют задание друг за другом;

*Подгруппой поточно* — в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;

*Подгруппой фронтально* — дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

**Формы** проведения физкультурных занятий с детьми раннего возраста:

а) занятия по традиционной структуре;

б) занятия, состоящие из набора подвижных игр (большой, средней и малой подвижности);

в) сюжетно-игровые замыслы (сказки, путешествия и т.д.);

г) интегрированные занятия.

Программные задачи представлены в таблице основных видов движений (ОВД) следующими **условными обозначениями**: У — упражнять;

О — обучать;

З — закреплять;

С — совершенствовать.

**Коричневым цветом** отмечены ОВД взятые впервые.

\* **Красной звездочкой** отмечены ОВД для второго занятия в неделю.

● **Зеленым кружком** – дополнительное упражнение для детей сильной группы здоровья.

**К концу года дети должны уметь:**

• Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

• Ходить парами, взявшись за руки.

• Ходить и бегать в рассыпную с переходом на ходьбу и бег по кругу.

• Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д.

• Прыгать на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии.

• Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

• Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

• Кружиться в медленном темпе.

• В играх передавать простейшие действия некоторых персонажей.

## 1-я МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Сентябрь</b>	<p><u>Знакомство со спортивной площадкой.</u>                      I. Построение стайкой. Знакомство со спортивной площадкой. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег стайкой - "за мной".                      II. <u>Комплекс 5 (в кругу) упрощенный.</u>                      1. Ходьба по начерченному кругу друг за другом «маленькие бусинки на ниточке».                      2. Бег по начерченному кругу друг за другом «машины едут по кругу».                      П/и "Зайка серенький сидит"- прыжки, бег.                      III. "Пойдём домой"- ходьба за педагогом</p>	<p><u>Игры на спортивной площадке</u>                      I. П/и «Волшебный свисток». Дети расходятся по площадке, после свистка идут к педагогу. Дети разбегаются по площадке, после свистка бегут к педагогу                      II. И/у «Машины едут по большому кругу».                      Ходьба и бег по кругу.                      2. П/и "Зайка серенький сидит"- прыжки, бег.                      III. И/упражнение «Передай мяч». Спокойная ходьба по спортивной площадке.</p>	<p><u>Пойдем в гости к кукле, зайке</u>                      I. Ходьба стайкой, "Дождик"- бег враспынную, "Солнце"- кружение, прыжки на месте.                      У куклы берут погремушки.                      II. <u>Комплекс 1 (с погремушками)</u>                      O 1. "Пойдем в гости к зайчику" по тропинке (д - 2-3 м, ш – 30-35 см), <b>ходьба по дорожке между начерченными линиями</b>                      2. "Зайчик рад приходу детей"- прыжки на 2-х ногах на месте. П/и "Бегите ко мне" - бег на звук, голос.                      III. И/у: Пальчик о пальчик тук да тук (2р.)                      Хлопай, хлопай, хлопай.                      Ножками топай, топай                      (повт.2р.)</p>	<p><u>"Птички"</u>                      I. Ходьба и бег враспынную, взмахивая руками вверх-вниз (птички летят) Ходьба и бег по начерченному кругу - "за вожаком стай".                      II. <u>Комплекс 2: "Птички".</u>                      У 1. "Птички летят вдоль дорожки" – <b>бег по дорожке</b> (д – 2-3 м, ш – 30-35см)                      2. "Птички танцуют": а). прыжки на 2-х ногах, руки в стороны; б). кружение то в одну, то в другую сторону.                      П/и <u>"Птица и пенчики"</u> Дети в кругу "гнезде"- сидят на корточках "выпрыгиваем" - прыжки через линию, "летим за кормом"- бег враспынную, "домой"- в круг.                      III. "Птички идут по проводам"- ходьба приставным шагом по начерченному кругу.</p>
<b>Октябрь</b>	<p><u>"Воробьи-попрыгунчики"</u>                      I. Построение стайкой. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег стайкой - "за мной".                      II. <u>Комплекс 5 (в кругу).</u>                      O I. "Воробьи идут по дорожке"- ходьба по дорожке между начерченными линиями (расст.-2-3 м, ш – 20 -30см).                      2. "Воробьи сели на ветку, потом полетели"- построение по линии, <b>перепрыгнули линию</b>, бег враспынную.                      П/и "Воробышки и кот"- бег враспынную, прыжки, приседания (клоуют зерна). Кот-игрушка пугает, воробьи летят на ветку (начерченная линия).                      III. И/у: "Воробьи идут по проводам"- дети идут по начерченной линии.</p>	<p><u>"Падают, падают листья"</u>                      I. Построение в шеренгу. "Пойдем на прогулку в парк"- ходьба за педагогом в колонне по одному, "подул ветер, полетели листья"- бег враспынную.. Дети собирают листья.                      II. <u>Комплекс 6 (с листьями).</u>                      У 1. "Тропинка в парке узкая (д-3 м, ш-25см) - Ходьба и бег по дорожке между начерченными линиями.                      2. "На пути ветки"- перешагивание ч/лежащие на земле канаты (расст. между ними 40 - 50 см);                      П/и "Осенние листья и ветер": сгребает ветер листья в большой ворох (стайку), подул ветер, закружились листья и полетели. Сильный ветер гонит листья в разные стороны (бег враспынную). Стих ветер (сели на корточки).                      III. "Пойдём домой"- ходьба за педагогом по кругу.</p>	<p><u>"Самолеты"</u>                      I. И/у "Летят самолеты"- ходьба и бег по линии, руки в стороны."                      II. <u>Комплекс 6 (с флажками)</u>                      O 1. "Чей самолет дальше?" - <b>метание мешочков (каштанов) правой и левой рукой вперед-вверх</b> (2 р. кажд. рукой)                      2. Ходьба по извилистой дорожке                      П/и "Догоните меня"- бег за педагогом                      III. Ходьба в колонне по одному по кругу.</p>	<p><u>"Цыплята и ребята"</u>                      I. Шеренга. Ходьба и бег в колонне по 1 с остановкой на сигнал: "Гуси"- остановка ("га-га-га"), "Воробушки"- остановка ("чик-чирик"), "Цыплята" - ("пи-пи-пи").                      II. <u>Комплекс 4 (с шарами)</u>                      O 1. "Цыплята ползают под веточки"- <b>подлезание под веревку</b> (в - 60см) (2-3р.)                      2. "Догоним цыплят"- катание шаров под веревку                      П/и: "Цыплята, бегите ко мне" (Курочка гуляет с цыплятами, нашла зернышко – зовет, угостила, приласкала. Потом нашла червячка, зеленую травку, водичку.) (2р.)                      III. И: "Найди цыпленка"</p>

## 1-я МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Ноябрь</b>	<p><b>"Игрушки"</b>                      I. И/у: "День –ночь" - ходьба и бег друг за другом в колонне по 1 в чередовании, кружение на месте, приседание по сигналу.                      II. Комплекс 1 (с погремушками).                      O I. "Зайки прыгают, ч/ветки" (шнуры) - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, <b>перепрыгивая 2-3 шнура (расст. 1 - 1,5 м)</b> 2. "Котята" - ползание на четвереньках.                      П/и "Зайка серенький сидит" - прыжки, бег.                      III. Спокойная ходьба ("убаюкаем зверят и уложим спать в коробку").</p>	<p><b>"Лошадки"</b>                      I. П/и <b>"Лошадки"</b>- ходьба с высоким подниманием колена, "лошадки бьют копытом о землю то одной, то др. ногой", "кружатся".                      II. Комплекс 13 <b>"Лошадки" (упрощенный)</b>                      O I. "Лошадки идут по мосту"- <b>ходьба по доске</b>, руки на поясе.                      2. "Лошадки перешагивают через барьеры" (2-3 гимн. палки)                      П/и "Солнышко и дождик": "солнышко" - бег врассыпную, кружение, прыжки, "дождик" - прячутся в условленном месте (повтор.2 – 3 р.)                      III. Спокойная ходьба по кругу.</p>	<p><b>"Непослушные мячи"</b>.                      Сказка про непослушные мячи                      I. И. "Собери мячи"- дети собирают разбросанные мячи (2р.) Ходьба и бег с мячами, на сигнал присесть, постучать по мячу, ходьба на носках, руки с мячом вверх.                      II. Комплекс 11 (с мячами).                      O Что умеют делать мячи:                      1. "Мячи прыгают"- <b>бросить об пол 2-я руками, стараясь поймать.</b>                      2. "Летают"- бросить мяч вперед 2-я руками <b>из-за головы</b>, бег за мячом разными способами (прыжки, бег, ползание);                      П/и: "Веселые мячи" – дети-мячи прыгают (на 2-х ногах на месте), летают (бег в указанном направлении) и катятся (ползание на четвереньках).                      III. Дыхательное упр.: "Надуваем шары"</p>	<p>По замыслу <b>"Выбираю сам"</b>. Беседа об игрушках.                      I. Ходьба и бег в чередовании по кругу. Дети выбирают по желанию игрушки (куклы, зверята, шары, мячи)                      II. Комплекс 12 (с игрушками).                      У I. П/и: "Поезд"-"Покатаем друзей" –ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа. Остановка -"погуляем на полянке": прыжки, кружения, танцевальные движения.                      "Дождь пошел"- подлезание под веревку, не касаясь руками пола.                      2. И/у: "Машины выезжают из гаража"- прокатывание мяча 2-я руками вперед.                      III. "Возвращаемся домой"- И. "Поезд" - спокойная ходьба.</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>"Ребятки –веселье лошадки"</b>                      I. Ходьба по кругу, высоко поднимая колени, по сигналу кружение на месте, ●прямой галоп, бег по кругу.                      II. Комплекс 13 ("Лошадки")                      У I. <b>Прыжки через 2-3 линии (шнуры) поочередно через каждую</b> (расст. между ними 30 см) (лошадки перепрыгивают через барьеры)                      2. "Лошадки идут по дорожке"- ползание на четвереньках по прямой дорожке (ш-40см).                      П/и "Солнышко и дождик": "солнышко" - бег врассыпную, кружение, прыжки, "дождик" - прячутся в условленном месте (повтор. 2-3р.)                      III. Упр. на расслабление: "лошадки" стряхивают воду с ног, делают шумный выдох ("фрр"), трясут головой.</p>	<p><b>"Автомобилисты"</b>                      I. Девочки "на легковых автомобилях", мальчики – "на грузовых".                      O Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа, остановка по сигналу, с изменением направления ("дорога закрыта, поворот"). Дети строятся в 2 колонны (легковые и грузовые машины).                      II. Комплекс 14 ("Мы автомобили")                      Полоса препятствий:                      1. Ходьба по прямой дорожке (2 шнура) (д – 3 м, ш - 25 см);                      2. <b>Ходьба по гимн. скамейке</b> ("мостик");                      3. <b>Ходьба по ребристой доске</b> (бульбужная мостовая).                      П/и: <b>"Воробы и автомобили"</b>- спрыгивание с доски, ●со скамейки, бег врассыпную                      III. И. "Найди автомобиль" - ходьба на носках, спокойным шагом.</p>	<p><b>"Поиграем с мячами"</b>                      I. Ходьба на носках - мяч вверх, ходьба с разным положением рук (руки с мячом вперед – к себе), бег на носках – руки перед грудью.                      II. Комплекс 15 (с мячами) (D-15)                      O I. "Научим мячи по-разному прыгать" - бросание мяча 2-я руками об пол с разной силой (слегка, сильнее, очень сильно) (по 2р.)                      2. И/у "Догони мяч"- бросание мяча вперед 2-я руками от груди в одном направлении. За мячом: ползание и бег в чередовании (2-3р) П/и <b>"Кролики"</b>- с подлезанием под веревку (в - 50 см) и прыжками.                      III. И: "Найди игрушку".</p>	<p><b>"Будь внимателен"</b>                      I. И: "Будь внимателен" - "день" –идут по кругу, "солнце"- кружатся на месте, "снег"- прыжки на месте, "ночь"- садятся на корточки (группировка), "ветер"- бег по кругу.                      II. Комплекс 16 (с гантелями)                      O I. "Поднимемся повыше и позовем солнышко"- <b>лазанье по лесенке-стремянке</b> произвольным способом (1-2 р.).                      2. "Прогоним тучу и освободим солнышко"- бросание мяча 2-я руками, из-за головы вперед-вверх (2-3р).                      П/и <b>"Воробушки и кот"</b>- прыжки, бег врассыпную, приседания.                      III. Психогимнастика "Наши глазки"</p>

## 1-я МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Январь</b>	КАНИКУЛЫ	<p><u>"Снежная карусель".</u>                      I. И. "Снежинки"- ходьба и бег враспылную с кружением и плавным дв-ем рук ("Летят снежинки, кружатся, ложатся на землю. Подул ветер, разлетелись снежинки").                      II. Комплекс 18 (с лентами)                      3 I. Ходьба по прямой дорожке (ш-20 см),                      2. Ходьба по извилистой дорожке (ш-30 см).                      3. Прыжки по прямой и извилистой дорожке.                      П/и: "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, со сменой направления ("ветер поменялся").                      III. И. "Прокати мяч"- сидя в кругу, катают мяч (снежный ком) друг другу.</p>	<p><u>"Поиграем с мячами".</u>                      I. Шеренга. Ходьба и бег на носках в чередовании. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках.                      II. Комплекс 12 (с кубиками)                      1. Катание мячей друг другу (расст. 1-1.5 м)                      2. Ходьба с перешагиванием ч/рейки лестницы, положенной на пол (расст. между ними 20-25 см).                      П/и "Кролики" - пролезание м/рейками лестницы, поставленной на пол на ребро, прыжки, приседания.                      III. Гимнастика язычка.</p>	<p><u>"Мы ребята желтые цыплятки"</u>                      I. Шеренга. Проверка осанки. Ходьба по кругу в колонне по одному. И. "Птичий двор"- ходьба с остановкой и выполнением заданий ("гуси"- вытянуть шею, руками хлопать, как крыльями (га-га); "петушок"- высоко поднимать колени (ку-ка-ре-ку); *!"утки"- ходьба мелким шагом (кря-кря).                      II. Комплекс 20 (дыхательная гимнастика)                      1. "Перешагиваем пружинки"- ходьба с перешагиванием ч/рейки лестницы, положенной на пол (рас. м/ними 20-25 см)                      2. "Осторожно подлезем под кустик, чтобы не зацепиться" - подлезание под дугу (2-3р).                      3. ● Перепрыгнем ч/ручек (через 2 линии, расст. 10-15 см.)                      П/и "Лохматый пес"                      III. И на мелкую моторику рук: "Соберем игрушки" (рассыпать мелкие игрушки, а дети их собирают в коробку) (1р)</p>
<b>Февраль</b>	<p><u>"Веселые зайчата"</u>                      I. И. "Будь внимателен" - "день" – идут по кругу, "солнце"- кружатся на месте, "снег"- прыжки на месте, "ночь"- садятся на корточки (группировка), "ветер"- бег по кругу.                      II. Комплекс 17 (Дыхательная гимнастика)                      У 1. "Зайцы вылезают из норки" - подлезание под веревку, не касаясь руками пола.                      2. "Зайцы прыгают на лугу" – прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.                      П/и: "Карусель" - ходьба и бег, держась за круговую веревку.                      III. "Поймай мяч"- перебрасывание мяча: дети в кругу, педагог в центре (расст.-70 см).</p>	<p><u>"Найди свое место"</u>                      I. П/и "Найди свое место"- ходьба (на носках, высоко поднимая колени) и бег враспылную, по сигналу становятся в шеренгу.                      II. Комплекс 1 (с платочками)                      1. "Идем по мосту"- ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.                      2. Стреливание со скамейки на матрац.                      П/и: "Кто дальше бросит?"- метание в даль мягких мячей (мякиши)                      III. И. "День - ночь"- спокойная ходьба и приседание.</p>	<p><u>"Птички и пенчики"</u>                      I. Построение в шеренгу, поворот направо. Ходьба по кругу и бег враспылную в чередовании.                      II. Комплекс 2 "Птички".                      1. "Птички в гнездышке": Бросание мяча вверх и попытка его ловить 2-3р.                      2. "Птички выпрыгнули из гнезда": Бросание мяча о пол и ловля его 2-3р.                      П/и "Птички полетели"- метание мячей в даль, за мячами разными способами прыжки, ползание, бег.                      III. Ходьба по кругу, помахивая рукой.</p>	<p><u>"Мышки и кот Васыка"</u>                      I. Ходьба по кругу и бег враспылную в чередовании, ходьба на носках.                      II. Комплекс 24: "Котята"                      3 I. "Мышки вылезают из норки"- подлезание под веревку (в-60 см); (2р)                      2. "Мышки ищут корки"- бег на носках с приседанием (2-3р)                      На сигнал "Кот Васыка"- убегают в норку, подлезая под веревку.                      П/и "Догони мышку"- прокатывание мяча вперед, стараются догнать его (2-3р)                      III. "Найди игрушку"- спокойная ходьба на носках</p>

## 1-я МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Март</b>	<p>"Мама и дети".</p> <p>I. Вступительная беседа: "Какие у зверей мамы". Ходьба и бег в чередовании на носках (маленькие мышата идут за мамой мышкой); ходьба по кругу, высоко поднимая колени, прямой галоп (мама – лошадь учит жеребят), *прыжки с продвижением вперед (зайки), *ползание на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата). Бег по кругу (волчата бегут за волчицей)</p> <p>II. Комплекс 5 (в кругу).</p> <p>3 1. "Мама зайчиха учит зайчат перепрыгивать ручеек, прыгать легко, чтобы волк не услышал"- прыжки через две линии, шнура (расст. 10-25 см) (2-4р.)</p> <p>2. "Лошадки"- перешагивание ч/рейки лестницы положенной на пол.(1-2р.)</p> <p>П/и: "Попади в шар" - метание в вертикальную цель ("обезьянки сбивают кокосовые орехи).</p> <p>III. Хороводная игра "Карусель" в замедленном варианте</p>	<p>"Веселые клоуны".</p> <p>I. Ходьба на носках, ходьба с выполнением заданий (руки в стороны, вверх, вперед). * Игра "Будь внимателен"- ходьба и бег в чередовании по кругу, на удар бубна "- остановиться, на свисток - присесть. Построение в круг по зрительным ориентирам (погремушки).</p> <p>II. Комплекс 26 (с погремушками)</p> <p>О 1. " Воздушные клоуны" – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на матрац.</p> <p>3. "Веселье клоуны"- прыжки змейкой м/кубов.</p> <p>П/и: "Лошадки"- ходьба в паре (с обручем) с высоким подниманием коленей, прямой галоп.</p> <p>III. И. "Найди игрушку"- ходьба на носках, ориентировка в пространстве.</p>	<p>"Поиграем с мячами"</p> <p>I. Дети берут мячи. Построение в шеренгу, поворот направо. Ходьба по кругу и бег враспынную в чередовании.</p> <p>II. Комплекс 11 (с мячами)</p> <p>О 1. Бросать мяч вверх и попытка ловить его (2-3 раза подряд)</p> <p>2. Бросать мяч о землю и ловить его (2-3р.)</p> <p>3. Бросать мяч вперед 2-я руками из-за головы в одном направлении от черты (за мячом - ползание на четвереньках (ладони-ступни, ладони-колени), назад - бегом).</p> <p>П/и "Веселье мячи" – прыжки, бег, ползание.</p> <p>III. Дыхательное упражнение: "Надуем шары"</p>	<p>"Звери в лесу"</p> <p>I. И. "Будь внимателен"- ходьба с остановкой на сигнал и выполнением заданий ("солнце"- кружение, "дождь" – прыжки с продвижением вперед, "ветер" – легкий бег). Бег по кругу.</p> <p>II. Комплекс 17 (Дыхательная гимнастика)</p> <p>3 1. Ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка).</p> <p>2. "Зайцы"- прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая канаты (расст. между ними 30 см).</p> <p>П/и: "Медведи" – подлезание под скамейку, ползание на четвереньках (ладони-ступни), прыжки вверх, стараясь подпрыгнуть выше ("отгоним пчел")</p> <p>III. Психогимнастика: "Маски животных".</p>

## 1-я МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Апрель</b>	<p><u>"Заячья школа"</u>                      I. И. "Будь внимателен"- ходьба и бег по кругу, на сигнал "зайка"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, "птичка"-<b>остановиться, подняться на носки, руки в стороны</b>, "волк"- бег по кругу. Построение в круг.                      II. Комплекс 18 (с канатами).                      O <u>Школа зайцев</u>: 1. "Зайцы перепрыгивают ямки"- прыжки в длину с места ч/2 линии (20-30 см)                      2. "<b>Перелезают ч/бревну</b>" (на гимн. скамейку).                      П/и: "Зайцы играют с мячом"- катание мяча, бег.                      III. И. "Найди игрушку"- ходьба на носках, ориентировка в пространстве.</p>	<p><u>"Артисты цирка"</u>                      I. Беседа о канатоходцах.                      "Пойдем в цирк"- ходьба и бег по кругу с выполнением заданий ("птичка"- остановиться, подняться на носки, руки в стороны, "зайцы"- прыжки на месте, руки на поясе, "волк"- бег по кругу).                      II. Комплекс 26 (с шарами).                      У 1. "Канатоходцы идут по канату" – ходьба по шнуру (круговой веревке) прямо и боком приставным шагом, руки в стороны, руки на поясе.                      2. "Клоуны смешат зрителей"- ползание вокруг круговой веревки на четвереньках: колени-ладони, с кружением.                      П/и "Воробушки и кот"- бег по залу, прыжки в круг и из круга.                      III. Ходьба по кругу. Психогимнастика: "Веселье клоуны" (мимика лица)</p>	<p><u>"Птички на полянке"</u>.                      II. И. "Будь внимателен"- ходьба по кругу, на сигнал "птицы"- останавливаются на носках, руки в стороны, "заяц"- прыжки на месте, "одуванчик"- останавливаются, дуют "на цветок". Бег по кругу.                      II. Комплекс 15 (с мячами)                      У 1. "Птички взлетают высоко"- <b>бросание большого мяча вверх</b> и попытка ловить его 2-3р. подряд.                      2. "Птички перелетают через горы"- бросание большого мяча 2-я руками через веревку (расст. 1м)                      3. Перепрыгивание через веревку с разбега.                      П/и: "<b>Мыши</b>"- подлезание под веревку, бег на носках враспынную                      III. Гимнастика для языка: "Непослушный язычок".</p>	<p><u>"Птицы возвращаются домой"</u>                      I. "Чья стая быстрее соберется?"- 2 стаи (ласточки и грачи) разделить на 2 колонны. Ходьба с заданиями (высоко поднимая колени, на носках), бег враспынную, по сигналу строятся в 2 колонны.                      II. Комплекс 2 ("Птички").                      У 1. П/и: "<b>Перелет птиц</b>"- бег враспынную на команду: "Буря" – влезает на гимнастическую скамейку, доску, лесенку-стремянку, ● на гимн. лестницу.                      2. "Птички весело порхают"- прыжки с ноги на ногу.                      П/и: "Птички в гнездышке"- бег, прыжки, приседания                      III. И.: "Поймай мяч"- дети в кругу, взрослый в центре (расст. 1м)</p>
<b>Май</b>	<p><u>"Найди свое место"</u>.                      I. Шеренга. Ходьба (с выполнением заданий: ходьба на носках, с высоким подниманием коленей) и бег враспынную, по свистку находят свое место в шеренге.                      II. Комплекс 1 (с мешочками)                      У 1. Прыжки через 2-3 линии (шнуры) поочередно через каждую (расст. между ними 30 см)                      2. И. "Летят самолеты"- метание мешочков в даль правой и левой рукой.                      П/и: "<b>Мыши в кладовой</b>"- перешагивание через канат. Ходьба и бег на носках.                      III. Ходьба парами</p>	<p><u>"Самолеты"</u>.                      I. Ходьба по линии руки в стороны. <b>Медленный бег (30 сек)</b> ("Самолеты летят на задание")                      II. Комплекс 6 (с флажками)                      O 1. "Самолеты летят на большой высоте" - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, <b>перешагивая палочки</b>.                      2. "Воздушная яма"- спрыгивание в плоский обруч, лежащий на полу                      3. "Самолеты летят на посадку"- метание в горизонтальную цель (расст. 1,5м) (в круг).                      П/и "Самолеты"- бег с выполнением заданий.                      III. Ходьба по кругу.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>

### **2.3.2. Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие» 2-я младшая группа**

#### **Пояснительная записка**

Основной и самой эффективной формой обучения сложным движениям и оздоровления детей непосредственно организованной образовательной деятельностью является занятия, призванные удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дающие возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Они помогают учиться распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений. Планирование проводится по авторизованной программе «Здоровый дошкольник», составленной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Хацкевич И.Г. на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, и программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

Данное планирование непосредственно образовательной деятельности для детей 3-4 лет составлено с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья дошкольников на современном этапе развития общества.

План составлен на учебный год. Включает в себя от 96 до 102 занятий, по 3 занятия в неделю. Из них: два занятия в зале и одно игровое, состоящее из набора игр разной подвижности. В теплое время года, учитывая региональные климатические условия, все занятия проходят на свежем воздухе. Если занятие попадает на 5-ю неделю, то проводится итоговое занятие, составленное из основных видов движений, комплекса общеразвивающих упражнений и игр месяца (по выбору педагога).

Длительность занятия – 15 минут.

В начале и в конце учебного года проводятся диагностические исследования детей в течение двух недель.

Содержание НОД включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсомоторных координации и эмоциональной сферы ребенка. Планирование определяет систему работы инструктора по физиче-



- ✓ Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ✓ Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- ✓ Приучать действовать совместно, согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
- ✓ Менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- ✓ Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- ✓ Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- ✓ Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- ✓ Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- ✓ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
- ✓ Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
- ✓ Способствовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.
- ✓ Развивать мышление, воображение.
- ✓ Расширять возможности детей в освоении окружающего мира.
- ✓ Учить выполнять правила в подвижных играх.
- ✓ Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество в физических упражнениях и подвижных играх.
- ✓ Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям

Программные задачи представлены в таблице основных видов движений (ОВД) следующими *условными обозначениями*: **У** — упражнять;

**О** — обучать;

**З** — закреплять;

**С** — совершенствовать.

**Коричневым цветом** отмечены ОВД взятые впервые.

**\* Красной звездочкой** отмечены ОВД для второго занятия в неделю.

**• Зеленым кружком** – дополнительное упражнение для детей сильной группы здоровья.

Все занятия по способу проведения — традиционные, но используются, как основа для сюжетной, комплексной образовательной ситуации, и др. видов организованной образовательной деятельности.

**К концу года дети должны уметь:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять такие задания воспитателя, как остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх два-три раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность - на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
- В играх соблюдать элементарные правила, согласовывая движения, ориентироваться в пространстве.

<p align="center"><b>Достижения ребенка (что радует)</b></p>	<p align="center"><b>Что вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b></p>
<p>Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.</p> <p>Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх. С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.</p> <p>Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре</p>	<p>Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.</p> <p>Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании). Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.</p> <p>Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в подвижных играх, неинициативен, его результаты ниже минимальных</p>

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
<b>Сентябрь</b>	<p><u>"Солнышко и дождик"</u>                      I. Построение в шеренгу. Ходьба по начерченному кругу друг за другом, "Дождик"- бег врассыпную, "Солнце"- ходьба по кругу (2-3р).                      II. <u>Комплекс 5 (в кругу)</u>.                      1. "Солнце светит, зайцы прыгают"- прыжки на 2-х ногах на месте.                      2. "Дождик, зайцы прячутся в норку"- подлезание под веревку любым способом.                      П/и "Прогоним тучу"- метание мешочков с песком в даль                      III. Дыхательное упражнение. "Надуем шары".                      Спокойная ходьба</p>	<p>I. <u>"Заячья школа"</u>                      – ходьба по кругу, бег врассыпную, по сигналу садятся на корточки.                      II. П/и "Зайка серенький сидит"- прыжки, бег врассыпную.                      III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, педагог в центре (расст.-70см).</p>	<p><u>"Волшебный свисток"</u>                      I. Построение в шеренгу по начерченной линии. Дети выполняют поочередно задания: ходьба врассыпную, ходьба на носках, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу.                      II. <u>Комплекс 1 (с игрушками)</u>.                      1. Ходьба по начерченной дорожке (д - 3 м, ш – 20см).                      2. Бег по начерченной дорожке (д - 3 м, ш – 20см).                      3. Прыжки по начерченной дорожке (д - 3 м, ш – 20см).                      П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль, бег за мешочками.                      III. "Передай игрушку"- по кругу. По сигналу меняют направление передачи.</p>	<p>I. И. "По ровненькой дорожке".                      II. I. И/у «Машины едут по большому кругу»- ходьба по кругу.                      2. "Птички в гнездышках" - прыжки через линию, бег врассыпную.                      III. И. "Поезд"- "поедем домой"- Ходьба в колонне по одному по кругу.</p>	<p><u>Пойдем в гости к кукле, зайке, мишке</u>                      I. Ходьба по начерченному кругу друг за другом, "Дождик"- бег врассыпную, "Солнце"- ходьба по кругу (2-3р).                      У куклы берут погремушки.                      II. <u>Комплекс 1. (с погремушками)</u>                      O I. "Пойдем в гости к зайчику" по тропинке (д - 3 м, ш – 20см), <b>перепрыгивая ветку (2-3 шнура через 1м)</b>                      2. "Зайчик рад приходу детей"- прыжки на 2-х ногах на месте.                      3. "К мишке в берлогу"- ходьба по дорожке (д-2,5м, ш – 15см) с подлезанием под дугу (в-50 см). любым способом.                      П/и "Бегите ко мне" - бег на голос.                      III. И/у: Пальчик о пальчик тук да тук(2р).                      Хлопай, хлопай, хлопай.                      Ножками топай, топай (повт.2р.)</p>	<p>I. <b>«Кто как передвигается»:</b> <i>Бабочка</i> - легкий бег на носках, плавные дв-я руками, <i>Лошадка</i> - ходьба с высок. подниманием коленей, <i>Лиса</i> - ходьба, виляя тулов. <i>Заяц</i> - прыжки на 2-х ногах, <i>Лошадки</i> - прямой галоп.                      II. П/и <b>"Спрячесь в домике"</b>. 2-3 круга (по 7-8 чел. в кругу) "солнышко"- бег врассыпную, "дождь" - в круг.                      Усложнение: поменялись "домиками".                      III. Игра: "Мыльные пузыри"</p>	<p><u>"Птички"</u>                      I. Ходьба и бег врассыпную, взмахивая руками вверх-вниз (птички летят) Ходьба и бег по начерченному кругу - "за вожакom stai".                      II. <u>Комплекс 2: "Птички"</u>.                      V I. "Птички летят вдоль дорожки" – бег по дорожке (д-3 м, ш - 20см) 2. "Птички танцуют": а). прыжки на 2-х ногах с разным положением рук ("маленькие крылья"- руки согнуты в локтях, взмах на каждый прыжок, "большие крылья"- тоже руки в стороны); б). кружение то в одну, то в другую сторону.                      П/и <b>"Птица и птенчики"</b> Дети в кругу- "гнезде"- сидят на корточках "выпрыгиваем" - прыжки через линию, "летим за кормом"- бег врассыпную, "домой"- в круг.                      III. "Птички идут по проводам"- ходьба по приставным шагам по начерченному кругу.</p>	<p>I. П/и: "Трамвай"- ходьба в колонне по одному, держась за веревку. По сигналу менять темп движения. II. 1. Ходьба по прямой дорожке (д-3 м, ш -20см), 2. Ходьба по извилистой линии. И/у: "Попрыгаем, как зайчик", <b>"Прыгни в ямку"</b> (яма с песком). III. "Мыльные пузыри".</p>

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Октябрь</b>	<p><u>"Воробы-попрыгунчики"</u>                      I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег врассыпную в чередовании с упражнениями в равновесии (стойка на доске, спрыгивание с нее- "воробушки отдохнем на ветке"). Ходьба и бег друг за другом в колонне по 1-"за мной".                      II. <u>Комплекс 5 (в кругу).</u>                      O I. "Воробы скачут по дорожке" - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (расст.-2м) по дорожке (ш -20см)..                      2. "Воробы сели на ветку"- лазание на 2-4 рейку гимнастич. стенки. П/и "Воробышки и кот"- бег врассыпную, прыжки, приседания (клонют зерна). Кот-игрушка пугает, воробы летят в домик (гимн. доска).                      III. И. "Бери мяч"- дети в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Передача бол. мяча 2-я руками, стоя на месте, не переступая.</p>	<p>I. "Лошадки"- ходьба с высоким подниманием колена, "лошадки быют копытом о землю то одной, то др. ногой", "кружатся"; "скачут"- прямой галоп ("цок-цок")-2р.                      II. П/и "<u>Поймай комара</u>"- подпрыгивание вверх, стараясь достать предмет. "Белочки"- лазание по гимн. лестн. (инд. работа).                      III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, педагог в центре (расст.- 70см).</p>	<p><u>"Падают, падают листья"</u>.                      I. "Пойдем на прогулку в парк"-ходьба парами. "Идем по кочкам"- ходьба на носках; "перешагивая через камешки, лужи"- ходьба с высоким подн. колен, держась за руки. Бег парами. Дети собирают листья.                      II. <u>Комплекс 6 (с листьями).</u>                      У 1. "Тропинка в парке узкая (д-3 м, ш-15см) - Ходьба и бег по прямой.                      2. "Тропинка стала извилистой"- ходьба и бег по извилистой дорожке.                      3. "На пути камни"- перешагивание ч/лежащие на земле предметы (расст. между ними 20см);                      П/и "Осенние листья и ветер": стребает ветер листья в большой ворох (стайку), подул ветер, закружились листья и полетели. Сильный ветер гонит листья в разные стороны. Стих ветер.                      III. "Передай мяч"- по кругу. По сигналу меняют направление мяча.</p>	<p>I. П/и: "Трамвай" – <b>ходьба парами</b>, держась за веревку. По сигналу менять темп движения.                      П/и "Догоните меня".                      II. 1. "Летят самолеты"- метание мешочка в даль ("чей дальше);                      2. "Мы самолеты"-ходьба по линии, руки в стороны.                      III. "Змейка"- х, обходя предметы на участке.</p>	<p>"Выручим солнечных зайчиков".                      I. П/и: "Поезд"- "Поедем спасать зайчиков"- ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа; "проедем по мостику"- ходьба и бег между 2-я линиями (д-3 м, ш-20см).                      II. <u>Комплекс 3 ("Проверка вагонов")</u>                      O 1. "Прогоним тучу" - метание мешочков (каштанов) при лев. рукой вперед-вверх (2-4р. каждой рукой).                      2. Ходьба по извилистой дорожке                      П/и "Солнечный зайчик"- бег и прыжки                      Солнечные зайчики                      Играют на стене, Помани их пальчиком.                      Прибегут к тебе.                      III. И. "Поезд" - "поедем домой"-                      Ходьба в колонне по одному по кругу.</p>	<p>I. И/у: "Пойдем по грибы и ягоды" (дикие каштаны разбрасываются, а дети их собирают).                      II. I. И/у: "Охотники"                      - метание в вертикал. цель (расст.- 1м)                      2. И. "<u>Бусы</u>"-ходьба по линии боком приставным шагом (дети-бусы, нитка порвалась, "бусы рассыпались" - бег врассып.; "соберу бусы на нитку"- ходьба по линии.                      III. И. "Поймай мяч" (в кругу).</p>	<p><u>"Цыплята и ребята"</u>                      I. Шеренга. Ходьба и бег в колонне по 1 с остановкой на сигнал: "Гуси"-остановка ("га-га-га"). "Воробушки"- остановка ("чик-чирик"), "Цыплята" - ("пи-пи-пи").                      II. <u>Комплекс 4 (с шарми)</u>                      O 1. "Цыплята подлезает под веточки"- подлезание под дуги и гимн. палки, <u>поставленные на кубы</u> (2-3р.)                      2. "Цыплята ловят комаров"- прыжки вверх с касанием ладони взрослого головой (2-3 р.)                      3. "Догоним цыплят"- катание шар и бег за ними.                      П/и: "Цыплята, бегите ко мне" (Курочка гуляет с цыплятами, нашла зернышко –зовет, угостила, приласкала. Потом нашла червячка, зеленую травку, водичку.) (2р.)                      III. И: "Найди цыпленка"</p>	<p>I. "Кто как передвигается" (бабочка, воробей, петух, цыплята, лошадки).                      II. 1. "Солнышко и дождик" (после "дождя" перепрыгиваем" лужи" (круги, овалы).                      2. П/и "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (круг).                      III. И/у "Летят самолеты"- ходьба по линии, руки в стороны.</p>

МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
Ноябрь	<p>"Пойдем в гости к игрушкам"</p> <p>I. Ходьба и бег друг за другом в колонне по 1 в чередовании.</p> <p>II. <u>Комплекс 1 (с игрушками)</u>.</p> <p>У 1. "Зайки прыгают, перепрыгивая ч/ветку" (шнур) - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, перепрыгивая предметы.. 2. "Котята бегут к игрушкам"- ползание на четвереньках по прямой до игрушек, назад - бегом.</p> <p>П/и "Попади в шар"- метание в вертикальную цель (центр мишени - 1.2 м, расст.-1-1,5 м).</p> <p>III. Легкий бег с игрушками. Спокойная ходьба ("убаюкаем зверят и уложим спать в коробку").</p>	<p>I Построение в шеренгу. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег друг за другом в колонне по 1-"за мной"</p> <p>II. I. Прыжки через линию.</p> <p>2. Бег на 40м со средней скор.</p> <p>П/и "Лошадки" (в парах).</p> <p>III. Передай мяч"- по кругу. По сигналу меняют направление мяча.</p>	<p>"На болоте" (с круговой веревкой)</p> <p>I. "На болоте живут лягушки"- прыжки на 2-х ногах с продв. вперед, "цапли"- ходьба с высок. подниман. колена, "ползают жуки"- ходьба на четверен., "летают стрекозы"- бег на носках, выполняя взмахи рук.</p> <p>II. <u>Комплекс 10</u>.</p> <p>О 1. "Вокруг болота ходят цапли, крылья сложили, шею выпянули, смотрят вдаль"- ходьба по шнуру (круг. веревка) приставным шагом, руки на поясе., то в одну, то в другую сторону.</p> <p>2. П/и "Лягушки и цапли"- прыжки ч/круговую веревку в круг и из круга ("лягушки боятся цаплю и как: только она приближается, прыгают в болото и выпрыгивают, когда цапля уходит").</p> <p>П/и "Птица и птенчики"- круг- гнездо; "полетели за кормом"- бег враспынную., "домой"- в круг (повтор.2-3р.)</p> <p>III. И. "Передай мяч"- сидя на коленях за веревкой, передают мяч др. др., по сигналу меняют направление. Спокойная ходьба.</p>	<p>I. Ходьба парами, ходьба на носках; ходьба с высоким подн. колен, держась за руки. Бег парами.</p> <p>II. I. Прыжки через линию.</p> <p>2. Бег на 40 м со средней скоростью</p> <p>П/и "Чей самолет дальше?"- метание предметов в даль.</p> <p>III. И. "Найди игрушку"</p>	<p>"Непослушные мячи". Сказка про непослушные мячи</p> <p>I. И. "Собери мячи"- дети собирают разбросанные мячи (2р.) Ходьба и бег с мячами, на сигнал присесть, мяч спрятать между коленями и туловищем.</p> <p>II. <u>Комплекс 11 (с мячами)</u>. Что умеют делать мячи:</p> <p>О 1. "Прыгают"- бросить об пол 2-я руками стараясь поймать его.</p> <p>2. "Летают"- бросить мяч вперед 2-я руками от груди, из-за головы., бег за мячом разными способами (прыжки, бег, ползание);</p> <p>3. "Катятся"- И/у: "Машины выезжают из гаража"- прокатывать мяч вперед 2-я руками вперед.</p> <p>П/и: "Мой веселый, звонкий мяч"- дети-мячи прыгают (на 2-х ногах на месте), летают (бег в указанном направлении) и катятся( ползание на четвереньках).</p> <p>III. Дыхат./упр.: "Надуваем шары"</p>	<p>I. П/и "Кто быстрее"- Ходьба и бег враспынную, ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>II. Полоса препятствий: 1- "змейка"- ходьба между предметами; 2- "через камни"- ходьба с перешагиванием через начерченные линии (кубики); 3- "с кочки на кочку"- прыжки из кружка в кружок (D -30-35см, через 25 см)</p> <p>П/и: "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (центр мишени - 1.2м, рас- 1м)</p> <p>III. Спокойная ходьба.</p>	<p>По замыслу "Выбираю сам"</p> <p>Беседа об игрушках..</p> <p>I. Ходьба по неровной поверхности: резиновая дорожка, доска, ребристая доска, веревочная лестница.. Ходьба и бег в чередовании. Дети выбирают по желанию игрушки (куклы, зверята, шары, мячи)</p> <p>II. <u>Комплекс 12 (с игрушками)</u>.</p> <p>У 1. П/и: "Поезд"- "Покатаем друзей" – ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа. Остановка -"погуляем на полянке": прыжки, кружения, танцевальные движения..</p> <p>"Дождь пошел"- подрезание под веревку не касаясь руками пола.</p> <p>2. И/у: "Бросим зайчику морковку"- метание в горизонтальную цель ("зайка сидит дома (обруч) и плачет"</p> <p>Свободные игры с wybranными игрушками.</p> <p>III. "Возвращаемся домой"- И. "Поезд" - спокойная ходьба, складывают игрушки</p>	<p>I. И/у: "По извилистой дорожке", "Перепрыгни ручей"; "Перешагни палку".</p> <p>II. П/и: "Наседка и цаплята"- с подлезанием под веревку.</p> <p>П/и: "Сбей кеглю"- метание в цель (расст.- 1.5м)</p> <p>III. И. "Узнай, кто позвал".</p>

МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
Декабрь	<p>"Ребяпки – веселье лошади". I. Ходьба по кругу высоко поднимая колени, по сигналу кружение на месте: <b>прыжки с ноги на ногу</b>, * прямой галоп, бег по кругу. II. Комплекс 13 ("Лошадки") O 1. Прыжки через 3-4 линии (шнуры) поочередно через каждую (расст. между ними 30 см) (лошадки перепрыгивают через барьеры) 2. "Лошадки идут по дорожке" - ползание на четвереньках по прямой дорожке (ш-40см). П/и: "Послушный мяч" (D-7-10см) - катание мячей быстро и медленно ("Посмотрите какой у меня послушный мяч. Я научила его капиться медленно-медленно, маленькими толчками, почти не отрывая рук. Научите свои мячи капиться медленно, чтобы они от вас не убежали. Давайте научим их убежать быстро – быстро с силой толкайте мяч. Догоняют). III. Упр. на расслабление: "лошадки" стряхивают воду с ног, делают шумный выдох ("фрр"), трясут головой.</p>	<p>I. "Порвненькой дорожке" с усложнением (7-94) II. П/и: "Бегите ко мне" - бег с одной стороны площадки на другую (расст. 10м) 2. П/и: "Птички и пенчики" (выпрыгивает из круга, бег врассыпную, возвращаются в коуг) III. Ходьба "Змейкой" между предметами, взявшись за руки.</p>	<p>"Мы автомобилисты" I. Вступительная беседа, напомнить правила дорожного дв-я (сигналы светофора). Девочки на легковых автомобилях, мальчики – на грузовых.. O Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа, остановка по сигналу, с изменением направления ("дорога закрыта, поворот"). Дети строятся в 2 колонны (легковые и грузовые машины). Размыкание по зрительным ориентирам. II. Комплекс 14 ("Мы автомобили") Полоса препятствий: 1. Ходьба по прямой дорожке (2 шнура) (д – 3 м, ш - 15 см); 2. Ходьба по гимн. скамейке ("мостик"); 3. * Подлезание под детский стол (тонель); 4. Ходьба по ребристой доске (бульжная мостовая). П/и: "Воробы и автомобили" - ● спрыгивание со скамейки, бег врассыпную III. И. "Прокати мяч" - сидя в кругу, катают мяч (машину) друг другу.</p>	<p>П/и: "Чье звено быстрее соберется?" II. П/и: "Поезда" - 3-4 колонны, руки кладут на плечи друг другу, по сигналу меняют темп движения. П/и: "Солнышко и дождик". "Дождик" - бег врассыпную, "Солнце" - ходьба по кругу. III. Ходьба парами.</p>	<p>"Поиграем с мячами" I. Ходьба на носках - мяч вверх, ходьба с разным положением рук (руки с мячом вперед – к себе), "змейкой" м/кубами, бег на носках – руки перед грудью. II. Комплекс 15 (с мячами) (D-15) O 1. "Научим мячи по разному прыгать" - бросание мяча 2-я руками об пол с разной силой (слетка, сильнее, очень сильно) (по 2р.) 2. И/у "Догони мяч" - бросание мяча вперед 2-я руками от груди в одном направлении. За мячом: ползание и бег в чередовании (2-3р) П/и "Кролики" - с подлезанием под веревку (в - 50 см) и прыжками. III. "Бусы" - упражнение в равновесии: ходьба по шнуру, легкий бег на носках (2р.)</p>	<p>I. "Остановись!" – ходьба и бег по кругу с остановкой на сигнал (свисток). Ритмическая пластика. II. I. П/и "Зайцы" – ● прыжки на 2-х ногах ч/линии (4-5линий расстояние - 30 см) 2. П/и "Попади в звонок" - метание в вертикальную цель (расст. 1.5м) 3. П/и "Снежная карусель" - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. III. Ходьба парами.</p>	<p>"У солнышка в гостях" I. Рассказывается сказка. Ходьба "змейкой" м/кубами, ходьба по неровной поверхности: резиновая дорожка, ребристая доска, * веревочная лестница, ("Дорога трудная, много препятств на нашем пути") Бег врассыпную и по кругу. II. Комплекс 16 (с гантелями) O 1. "Поднимемся повыше и позовем солнышко" - лазанье по лесенке-стремянке произвольным способом (2р.) 2. "Прогоним тучу и освободим солнышко" - бросание мяча 2-я руками, из-за головы вперед-вверх (3-4р). П/и "Воробушки и кот", - прыжки, бег врассыпную, приседания, * лазанье на лесенку-стремянку, ● гимн. стенку, скамейку III. Психогимнастика "Наши глазки"</p>	<p>I. П/и "Будь внимателен" - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий (удар бубна - остановиться, свисток - приседают). II. I. "Перешагни камни" - перешагивание ч/предметы (расст. между ними 25см). 2. Подлезание под веревку. 3. И/у "Чей снежок дальше?" - метание в даль III. И/у "Катание на санках" - передвижение на ягодицах по кругу</p>

МЛАДШАЯ ГРУППА								
	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
Январь	КАНИКУЛЫ		<p>"Снежная карусель". I. И.: "Снежинки"- ходьба и бег врассыпную с кружением и плавным дв-ем рук ("Летят снежинки, кружатся, ложатся на землю. Подул ветер, разлетелись снежинки"). II. <u>Комплекс 18 (с лентами)</u> 3 1. Ходьба по прямой дорожке (ш-15см), 2. Ходьба по извилистой дорожке (ш-20см). 3. Прыжки по прямой и извилистой дорожке. П/и: "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, со сменной направления ("ветер поменялся"). III. И. "Прокати мяч"- сидя в кругу, катают мяч (снежный ком) друг другу.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу. II. 1. "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 1.5м). 2. "Метелица"- ходьба "змейкой", обходя предметы. П/и: "Кто быстрее?"- бег врассыпную, по сигналу строятся в 2 звена : мальчики и девочки III. "Найди игрушку"</p>	<p>"Яблочки и груши". I. Шеренга. Разделить детей на 2 звена: "яблочки"- красные, "грушки"-желтые. С одной стороны зала разложены красные кубики по количеству детей (яблочки), с другой –желтые (грушки). Ходьба и бег на носках в чередовании, не задевая кубики. Ходьба с высоким подниманием коленей. По команде выстраиваются в 2 шеренги. "яблочки"-красные кубики, "грушки"-желтые кубики, размыкаясь по ориентирам (кубики). II. <u>Комплекс 12 (с кубиками)</u> O 1. Катание мячей друг другу (расст.1.5-2 м) 2. Ходьба с перешагиванием ч/рейки лестницы, положенной на пол (расст. между ними 20-25см). П/и "Кролики" - пролезание м/рейками лестницы, поставленной на пол, прыжки, приседания. III. Гимнастика язычка</p>	<p>I. П/и "Снежинки и ветер"- легкий бег врассыпную, кружение, по команде: "ветер стих"- приседание. II. Полоса препятствия: 1-"змейка"- ходьба между предметами; 2-"через камни" – ходьба с перешагиванием ч/веревки, положенные на пол (расстояние между ними 20-25см); 3 - "с кочки на кочку"-прыжки из обруча в обруч ( D -50-60см); 4 - ходьба по ребристой доске. П/и: "Воробушки и автомобили"- бег, приседания III. Ходьба парами</p>	<p>"Мы ребята желтые цыплятки" I. Шеренга. Проверка осанки. Ходьба по кругу в колонне по одному. И. "Птичий двор"- ходьба с остановкой и выполнением заданий ("гуси"- выпянуть шею, полусогнуть ноги, руками хлопать, как крыльями (га-га), "петушок"- высоко поднимать колени. (ку-ка-ре-ку); * "упки"- ходьба мелким шагом (кря-кря)). II. <u>Комплекс 20 (дыхательная гимнастика)</u> 1. "Перешагиваем прутьики"- перешагивание реек лестницы, положенной на пол.(2-3р.) 2. "Осторожно подлезем под кустик, чтобы не зацепиться" - подлезание в обруч, расположенный вертикально (2-3р). 3. ● Перепрыгнем ч/ручек (через 2 линии, расст. 25 см.) 4. "Влезем на насест"- стоять на гимн. доске, ● скамейке (1-2р). П/и "Лохматый пес" III. И. на мелкую моторику рук "Соберем игрушки" (рассыпать мелкие игрушки, а дети их собирают в коробку) (1р.)</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу. II. 1. "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 1.5м). 2. "Метелица"- ходьба "змейкой", обходя предметы. П/и: "Кто быстрее?"- бег врассыпную, по сигналу строятся в 2 звена : мальчики и девочки III. "Найди игрушку"</p>

МЛАДШАЯ ГРУППА

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
Февраль	<p>"Варежка"</p> <p>I. Рассказ. Отнесем варежку снегурочке в лес. Дорога трудная: Ходьба с высоким подн. колен.(глубокий снег), "змейкой" между предметами, (обходим деревья), ходьба по веревочной лестнице (по бревенчатому мосту). Бег по кругу.</p> <p>II. Комплекс 17 (Дыхательная гимнастика)</p> <p>У 1. "Позвоним в колокольчик"- прыжки вверх с места, доставая колокол, подвешенные выше поднятой руки ребенка (2р).</p> <p>2. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола (под ветки),</p> <p>3. "Попрыгаем вместе с зайчиками— прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>П/и: "Котята и ребята"</p> <p>●-лазание по гимн. стен, ползание, бег враспынную.</p> <p>III. Новогодний хоровод.</p>	<p>I.И.: "Будь внимателен" - "день"—идут по кругу, "солнце"-кружатся на месте, "снег"-прыжки на месте, "ночь"-сидят на корточках (группировка), "ветер"- бег по кругу.</p> <p>II. 1. П/и: Прыгай-хлопай"-10-15 прыжков чередуются с хлопками.</p> <p>2. П/и: "Попади в воротца"- прокатывание в цель (рас.-1,5)</p> <p>III. "Метелица"—ходьба "змейкой", обходя предметы</p>	<p>"Путешествие к морю".</p> <p>I. Ходьба и бег на носках (горячий песок), приставной шаг влево-вправо (узкое ущелье), бег враспынную (поплаваем) и по кругу.</p> <p>II. Комплекс 22 ("Мы моряки")</p> <p>О 1. "Идем по трапу"- ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Поньряем в море"- прыжки с матраца на матрац.</p> <p>П/и: "Кто дальше бросит?"- метание в даль мягких мячей (мякиши)</p> <p>III. И. "Волны"- ходьба шеренгами (поставить детей в 2 шеренги и поочередно, взявшись за руки: идет 1 шеренга доходит до 2-ой, поворачивается и идет назад. То же делает 2 шеренга.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег в быстром темпе 10 м.</p> <p>2. П/и "Тоймай снежинку"(как "Тоймай комара")—прыжки вверх, доставая предмет.</p> <p>●3. "Попади в цель"- метание в гор. цель 2-я руками снизу (рас.-2м) в круг.</p> <p>"Найди свой дом"</p> <p>III. И. "День -ночь"- спокойная ходьба и приседание.</p>	<p>"Артисты цирка"</p> <p>I. Беседа о цирке. Построение в шеренгу, поворот направо. Ходьба и бег по кругу в чередовании. Ходьба "большой змейкой" (по 2 куба с разных сторон зала—ходьба от куба до куба за взрослым).</p> <p>II. Ритмическая пластика "Цирк".</p> <p>О 1 подручта "Жонглеры":</p> <p>1. Бросание мяча вверх и попытка его ловить 2-3р.</p> <p>2. Бросание мяча о пол и ловля его 2-3р.</p> <p>2 подручта "Воздушные гимнасты":</p> <p>3. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>П/и "Цирковые медведи"- с пролезанием под веревку (в 50-60см) разными способами прыжки под удары бубна, бег по кругу (едут на велосипеде).</p> <p>III. Парад-алле—ходьба по кругу, помахивая рукой.</p>	<p>I.И.: "Будь внимателен" - "день"—идут по кругу, "солнце"-кружатся на месте, "снег"-прыжки на месте, "ночь"-сидят на корточках (группировка), "ветер"- бег по кругу.</p> <p>II. 1. П/и: Прыгай-хлопай"-10-15 прыжков: ноги вместе—ноги врозь, чередуются с хлопками.</p> <p>2. П/и: "Сбей кеглю"- метание в горизонтальную цель (расст.-2м)</p> <p>III. "Покружись"—кружение в парах.</p>	<p>"Мышки и кот Васька"</p> <p>I. Ходьба по кругу и бег враспынную в чередовании, ходьба на носках..</p> <p>II. Комплекс 24: "Котята"</p> <p>О 1. "Мышки вылезают из норки"- а) подлезание под веревку (в—60см); (2р.) *б). ● подлезают под скамейку на животе (2р.);</p> <p>2. "Мышки ищут корки"- бег на носках с приседанием.(2-3р)</p> <p>3. Подъем на ящик, матрац, гимн. доску и спрыгивание с небольшой высоты.(2-3р)</p> <p>На сигнал "Кот Васька"- убегают в норку, подлезая только под веревку.</p> <p>П/и "Догони мышку"- прокатывание мяча вперед, стараются догнать его (2-3р)</p> <p>III. "Найди игрушку"- спокойная ходьба на носках</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. П/и "Найди свой дом"</p> <p>2. П/и "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>III. И/у "Покружись"- кружение в парах, то в одну, то в другую стороны.</p>

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Март</b>	<p>"Мама и дети".</p> <p>I. Вступительная беседа "Какие у зверят мамы". Ходьба и бег в чередовании на носках (маленькие мышата идут за мамой мышкой); ходьба по кругу высоко поднимая колени, прямой галоп (мама лошадь учит жеребят), *прыжки с продвижением вперед (зайки), *ползание на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата)</p> <p>II. Комплекс 25 (Аэробика).</p> <p>3 I. "Мама зайчиха учит зайчат обегать деревья, прыгать легко, чтобы волк не услышал"- прыжки "змейкой" между предметами (кубами) (1-2р.)</p> <p>2. "Лошадки" перешагивание ч/рейки лестницы положенной на пол. (1-2р.)</p> <p>3. ● "Лягушка учит лягушат ловить комаров"- прыжки из глубокого приседа с хлопком (3-4 прыжка)</p> <p>П/и: "Попади в шар" - метание в вертикальную цель ("обезьянки сбивают кокосовые орехи).</p> <p>III. Хороводная игра "Карусель" в замедленном варианте</p>	<p>I. Ходьба и бег по кругу. П/и: "Прыгай-хлопай"-10-15 прыжков: ноги вместе, ноги врозь (девочки - хлопают, а мальчики - прыгают, затем меняются).</p> <p>II. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег на 10м с одной стороны площадки на другую. 2. П/и: "Наседка и цыплята"- подлезание под веревку, ходьба и бег на носках.</p> <p>III. Ходьба парами</p>	<p>"Артисты цирка"</p> <p>I. Беседа о гимнастах и клоунах. Ходьба на носках, ходьба с выполнением заданий (руки в стороны, вверх, вперед). * Игра "Будь внимателен"- ходьба и бег в чередовании по кругу, на удар бубна "- остановиться, на свисток - присесть. Построение в круг.</p> <p>II. Комплекс 26 (с погремушками)</p> <p>У I. Перешагивание ч/рейки лестницы, положенной на кубы (в 20-25см) с разным положением рук (в стороны, *на пояс).</p> <p>2. "Веселые клоуны"- прыжки змейкой м/кубов, в чередовании с ползанием.</p> <p>3. "Воздушные гимнасты" - ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны. П/и: "Цирковые лошадки"- ходьба с высоким подниманием коленей, кружение, прямой галоп.</p> <p>III. И. "Передача мячей" (жонглеры) - 2 мяча разного цвета: 1-убегает, 2-догоняет.</p>	<p>I. И. "Встреча"- ходьба шеренгами (девочки шеренгой идут к шеренге мальчиков на противоположную сторону - здороваются, поворачиваются и идут на место. То же делают мальчики)</p> <p>II. П/и: "Птички в гнездышках"</p> <p>2. "Сбей кеглю"- метание в горизонтальную цель (расст. 1. 5м)</p> <p>III. И. "Самолеты"- ходьба по линии, руки в стороны.</p>	<p>"Поиграем с мячами"</p> <p>I. Дети берут мячи. Ходьба и бег по кругу. в чередовании. Бег по сигналу остановиться, повернуться и идти в другую сторону.</p> <p>II. Комплекс 11 (с мячами)</p> <p>О 1. Бросать мяч вверх и попытка ловить его (2-3 раза подряд)</p> <p>2. Бросать мяч о землю и ловить его (2-3р.)</p> <p>3. Бросать мяч о землю с разной силой (слегка, сильно, очень сильно)</p> <p>4. Бросать мяч вперед 2-я руками от груди, из-за головы в одном направлении от черты (за мячом - ползание на ладонях-ступнях и ладонях-коленях, назад - бегом).</p> <p>П/и "Веселье мячи" (23-15б)- прыжки с разной высотой (дети-мячи прыгают низко, высоко, с продвижением вперед).</p> <p>III. Дыхательное упражнение: "Надуем шары"</p>	<p>I. П/и: "По ровненькой дорожке".</p> <p>II. П/и: "Мыши и кот"</p> <p>2. П/и: "Попади в круг"- метание в горизонтальную цель (расст. 1.5 - 2м)</p> <p>III. И. "Найди свое место - ходьба в рассыпную по команде найти свое место.</p>	<p>"На помощь колобку"</p> <p>I. Вспомнить сказку, предложить отправиться в путь. Ходьба по кругу ..</p> <p>И. "Будь внимателен"- ходьба с остановкой на сигнал и выполнение заданий ("солнце"- кружение, "дождь" - прыжки с продвижением вперед, "ветер" - легкий бег). * Ходьба на носках ("по кочкам"), * приставным шагом ("узкое ущелье"). * Бег по кругу с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>II. Комплекс 17 (Дыхательная гимнастика)</p> <p>3 I. "Зайцы"- прыжки с продвижением вперед, ● повороты вправо-влево .</p> <p>2. Ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка).</p> <p>3. "Медведи" - перелезание через бревно (один конец - на гимн. лестнице, другой - на большом кубе (в 40см))</p> <p>П/и: "Лиса"- бег с остановкой, поворот головы вправо-влево.</p> <p>III. Психогимнастика: "Маски животных".</p>	<p>I. П/и: "Найди свою пару" - ходьба и бег в рассыпную, по сигналу ищут свою пару.</p> <p>II. I. И/у: "Спрыгни в кружок" (со скамейки).</p> <p>2. П/и "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.)</p> <p>III. И. "Найди, что спрятано"</p>

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Апрель</b>	<p><u>"Заячья школа"</u>                      I. И. "Будь внимателен"- ходьба и бег по кругу, на сигнал "зайка"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, "птичка"- <b>остановиться, подняться на носки, руки в стороны, *</b>"волк"- сесть, обхватив колени. Построение в круг.                      II. <u>Комплекс 18 (с канатами).</u>                      O <u>Школа зайцев:</u>                      1. "Зайцы перепрыгивают ч/дерево"- прыжки ч/предмет (в 10-15см) (большие бруски выложены в одну линию)                      2. "Перепрыгивают ямки"- прыжки в длину с места ч/2 линии (30см)                      3. ● <b>"Перелезают ч/бревно"</b> (один конец бревна - на гимнастической лестнице, другой - на большом кубе.                      П/и: "Зайцы играют с мячом"- катание мяча, бег.                      III. "Засушим грибы на зиму"- дети-грибы сидят на корточках. Зайчиха срывает гриб и нанизывает его на ниточку (веревку).</p>	<p>I. "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.                      II. I. П/и: "Воробушки и кот"                      2. П/и: "Лохматый пес"                      III. Хороводная игра "Карусель"- ходьба и бег, взявшись за руки с изменением темпа.</p>	<p><u>"Артисты цирка"</u>                      I. Беседа о канатоходцах.                      "Пойдем в цирк"- ходьба и бег по кругу с выполнением заданий ("птичка"- остановиться, подняться на носки, руки в стороны, "зайцы"- прыжки на месте, руки на поясе, "волк"- сесть, обхватив колени.                      II. <u>Комплекс 26 (с шарами).</u>                      У I. "Канатоходцы идут по канату" - ходьба по шнуру (круговой веревке) прямо и боком приставным шагом, руки в стороны, руки на поясе.                      2. "Клоуны смешат зрителей"- ползание вокруг круговой веревки на четверенках. колени-ладони, с кружением.                      3. "Цирковая карусель"- бег, держась за веревку, с ускорением и замедлением темпа.                      П/и "Воробушки и кот"- прыжки в круг и из круга ("кот" ловит в центре)                      III. Ходьба по кругу. Психогимнастика: "Веселье клоуны" (мимика лица)</p>	<p>I. И. "Встреча"- ходьба шеренгами (девочки шеренгой идут к шеренге мальчиков на противоположную сторону - здороваются, поворачиваются и идут на место. То же делают мальчики)                      II. I. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег на 10м с одной стороны площадки на другую.                      2. П/и: "Поймай комара"                      III. И. "Стань первым"</p>	<p><u>"Птички на полянке".</u>                      II. "Будь внимателен"- ходьба по кругу, на сигнал. "птицы"- останавливаются на носках, руки в стороны; "заяц"- прыжки на месте, "одуванчик"- останавливаются, дуют "на цветок".                      Бег по кругу.                      II. <u>Комплекс 15 (с мячами)</u>                      У I. "Птички взлетают высоко"- бросание большого мяча вверх и попытка ловить его 2-3 р. подряд.                      2. "Птички перелетают через горы"- бросание большого мяча 2-я руками через веревку (расст. 1 - 1,5м)                      3. Перепрыгивание через веревку с разбега.                      П/и: <b>"Мыши в кладовой"</b>- подлезание под веревку, бег на носках враспынную                      III. Гимнастика для языка: "Непослушный язычок".</p>	<p>I. И. "Кто как передвигается?" - имитация движений животных.                      II. I. Бег в медленном темпе (50-60 сек)                      2. Ходьба по бревну.                      3. Спрыгивание. П/и: "Чей самолет улетит дальше?" метание мешочков в даль.                      III. Хороводная игра "Пузырь"</p>	<p><u>"Птицы возвращаются домой"</u>                      I. "Чья стая быстрее соберется?" - 2 стаи (ласточки и грачи) разделиться на 2 круга. Бег враспынную, по сигналу строятся в 2 круга.                      * Ходьба и бег "змейкой" между столбами.                      II. Комплекс 2 ("Птички").                      У I. П/и: <b>"Перелет птиц"</b> - бег враспынную на команду: "Буря" - влезает на гимнастическую скамейку, доску, лесенку-стремянку, ● на гимнастическую лестницу.                      2. "Птички весело порхают"- прыжки с ноги на ногу.                      П/и: "Летите ко мне"- быстрый бег на 10м с одной стороны площадки на другую                      III. И.: "Поймай мяч"- дети в круг, взрослый в центре (расст. 1м)</p>	<p>I. И. "Встреча"- ходьба шеренгами (девочки шеренгой идут к шеренге мальчиков на противоположную сторону - здороваются, поворачиваются и идут на место. То же делают мальчики)                      II. I. П/и: <b>"Береги предмет"</b>                      2. П/и: "Кролики" - прыжки с продвижением вперед, подлезание под веревку                      III. И. "Стань первым".</p>

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Май</b>	<p>"Найди свое место".                      I. Шеренга. Ходьба и бег в рассыпную, по свистку находят свое место в шеренге. <b>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 50-60 сек</b> ("Поезд едет медленно без остановок").                      II. <u>Комплекс 1 (с мешочками)</u>  <i>1-я подгруппа:</i>                      O 1. "Кто выше прыгнет"- прыжки в длину с места (в прыжковую яму или на маты) (не менее 40 см).                      2.* Ходьба по бревну, руки в стороны.                      3.* Спрыгивание с высоты  <i>2-я подгруппа:</i>                      4.И. "Летят самолеты"- метание мешочков в даль правой и левой рукой.                      П/и: "<b>Мыши в кладовой</b>"- перешагивание через канат, ●перелазить через бревно. Ходьба и бег на носках.                      III. Ходьба парами</p>	<p>I. Ходьба и бег по кругу. П/и: "Прыгай-хлопай"-10-15 прыжков: ноги вместе, ноги врозь (девочки-хлопают, а мальчики-прыгают, затем меняются).                      II. 1."Заставь мяч бегать"- толкнуть мяч ногой и догнать его.                      2.И: "Прокати мяч в воронца"; по дорожке".                      3. П/и: "Мяч через веревку"- перебрасывание мяча ч/веревку                      III. Свободные игры с мячами.</p>	<p>"Самолеты".                      I. Ходьба по линии руки в стороны. <b>Медленный бег (1-1.2мин)</b> ("Самолеты летят на задание")                      II. <u>Комплекс 6 (с флажками)</u>  <i>1-я подгруппа:</i>                      O 1. "Самолеты летят на большой высоте" - ходьба по бревну, руки в стороны, перешагивая палочки.                      2. "Воздушная яма"- спрыгивание в плоский обруч, лежащий на полу  <i>2-я подгруппа:</i>                      3."Самолеты летят на посадку"- метание в горизонтальную цель (расст.2м) (в круг).                      П/и "Самолеты"- бег с выполнением заданий.                      III. Ходьба "змейкой"</p>	<p>I. И. "Кто это?" (<b>картинки: заяц</b> –прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, <b>лошадка</b> – ходьба высоко поднимая колени, бабочка – легкий бег на носках с плавным движением рук, <b>волк</b> – быстрый бег                      II.1. Ходьба и бег по прямой и извилистой дорожке.                      2.Прыжки из кружка в кружок.                      П/и: "Попади в цель" (квадрат)                      III."Покружимся парами - потанцуем"</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.                      II. 1.П/и: "Воробушки и кот"                      2.П/и:"Лохматый пес"                      III. Хороводная игра "Карусель"- ходьба и бег, взявшись за руки с изменением темпа.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. П/и: "Найди свою пару" - ходьба и бег в рассыпную, по сигналу ищут свою пару.                      II. 1.И/у: "Спрыгни в кружок"(со скамейки).                      2.П/и"Найди свой цвет"(3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.)                      III.И."Найди, что спрятано"</p>

### **2.3.3. Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие» Средняя группа**

#### **Пояснительная записка**

Основной и самой эффективной формой обучения сложным движениям и оздоровления детей непосредственно организованной образовательной деятельностью является занятия, призванные удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дающие возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Они помогают учиться распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений. Планирование проводится по авторизованной программе «Здоровый дошкольник», составленной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Хацкевич И.Г. на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, и программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

Данное планирование физкультурных занятий для детей 4—5 лет составлено с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья дошкольников на современном этапе развития общества.

План составлен на учебный год. Включает в себя от 96 до 102 физкультурных занятий, по 3 занятия в неделю. Из них: два занятия в зале и одно на воздухе, состоящее из набора игр разной подвижности. В теплое время года, учитывая региональные климатические условия, все занятия проходят на свежем воздухе. Если занятие попадает на 5-ю неделю, то проводится итоговое занятие, составленное из основных видов движений, комплекса общеразвивающих упражнений и игр месяца (по выбору педагога).

Длительность занятия – 20 минут.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг образовательного процесса в течение двух недель.

Содержание занятий включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсомоторных координации и эмоциональной сферы ребенка. Планирование определяет систему работы инструктора по физиче-

ской культуре на год, т. е. является **перспективно-календарным**, а также отвечает требованиям текущего (оперативного) планирования: конкретизированы задачи, средства, способы организации детей, величина тренировочной нагрузки на каждое занятие, разработано содержание всех частей физкультурного занятия.

В каждом занятии представлены разновидности всех или почти всех основных видов движений. Так, ходьба и бег имеют место во вводной части занятия и в большинстве подвижных игр. В основной части занятия присутствуют от 2 до 6 основных видов движений. Подвижная игра подобрана по недостающему основному виду. В планировании основные движения используются как в чистом виде, так и в комбинации с другими видами движений.

План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

Основные виды движений подбираются по схеме:

- 1 неделя – 1). Прыжки;  
2). Лазание;  
3). Метание/Если 4). Равновесие/
- 2 неделя - 1). Равновесие;  
2). Прыжки;  
3). Лазание /Если 4). Метание /
- 3 неделя - 1). Метание;  
2). Равновесие  
3). Прыжки /Если 4). Лазание /
- 4 неделя - 1). Лазание;  
2). Метание.  
3). Равновесие /Если 4). Прыжки /.

Планирование очень доступное, наглядное и компактное. Материал вариативен, возможно изменение некоторых частных задач занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений, подвижных игр и т. д.

**Цель занятий:** содействие всестороннему развитию личности детей, сохранение и укрепление их здоровья.

На протяжении всех занятий решаются три группы задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**Задачи:**

- ✓ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
- ✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- ✓ Выбатывать пространственную ориентировку детей.
- ✓ Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- ✓ Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- ✓ Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ Менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- ✓ Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ✓ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- ✓ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- ✓ Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- ✓ В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- ✓ Учить прыжкам через короткую скакалку.
- ✓ Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- ✓ Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- ✓ Способствовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.
- ✓ Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- ✓ Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- ✓ Развивать мышление, воображение.

Программные задачи представлены в таблице основных видов движений (ОВД) следующими *условными обозначениями*: У — упражнять;

О — обучать;

З — закреплять;

С — совершенствовать.

**Коричневым цветом** отмечены ОВД взятые впервые.

\* **Красной звездочкой** отмечены ОВД для второго занятия в неделю.

● **Зеленым кружком** – дополнительное упражнение для детей сильной группы здоровья.

Все занятия по способу проведения — традиционные, состоящие из трех частей, и используются, как основа для сюжетной образовательные ситуации, комплексной и др. видов ООД.

***К концу года дети должны уметь:***

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><u>"Солнышко и дождик"</u> I. Построение в шеренгу. Ходьба по начерченному кругу друг за другом, "Дождик"- бег врассыпную, "Лужи"- прыжки, "Солнце"- ходьба по кругу II. <u>Комплекс 5 (в кругу)</u>. 1. "Солнце светит, зайцы прыгают"- прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед. 2. "Дождик, зайцы прячутся в норку"- подлезание под веревку любым способом. П/и "Прогоним тучу"- метание мешочков в даль пр. и лев. рукой. III. Дыхательное упражнение "Надуем шары".</p>	<p>I. <u>"Заячья школа"</u> – ходьба по кругу, бег врассыпную, по сигналу садятся на корточки, прячутся за предметы. II. П/и "Зайцы и волк"- прыжки, бег врассыпную. III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, педагог в центре (расст.-1 – 1,5 м).</p>	<p><u>"Волшебный свисток"</u> I. Построение в шеренгу по начерченной линии. Дети выполняют поочередно задания: ходьба врассыпную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. <u>Комплекс 1 (с игрушками)</u>. 1. Ходьба и бег по начерченной дорожке (д -4 м, ш – 15 см). 2. Прыжки по начерченной дорожке (д -4 м, ш – 15 см). П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль, бег за мешочками. III. "Передай игрушку"- по кругу. По сигналу меняют направление передачи.</p>	<p>I. И. "Волшебный свисток" - ходьба врассыпную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. 1. Ходьба и бег змейкой, огибая предметы. 2. III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, педагог в центре (расст.- 1,5 м).</p>	<p><u>Пойдем в гости к кукле, зайке, мишке</u> I. «Волшебный свисток». Дети стоят за линией. По команде расходятся, выполняя заданные упражнения (ходьба, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием коленей, прыжки, бег) услышав свисток, бегут за линию. II. <u>Комплекс 1. (с погремушками)</u> У 1. "Пойдем в гости к зайчику" по тропинке (д -3 м, ш – 20см), перепрыгивая ветку (2-3 шнура через 1м) 2. "Зайчик рад приходу детей"- прыжки на 2 ногах в кружении. 3. "К мишке в берлогу"- ходьба по дорожке (д-2,5м, ш – 15см) с подлезанием под дугу (в-50 см), не касаясь руками пола, <u>прямо</u>. П/и <u>"У медведя во бору"</u> - бег (2-3р). III. Дышат/упр.: «Воздушный шар» - дети имитируют надувание шара, отходя назад. Шар вырвался и полетел и начал сдуваться.</p>	<p>I. «Кто как передвигается»: <i>Бабочка</i> - легкий бег на носках, плавные движения руками, <i>Лошадка</i> - ходьба с высок. подниманием коленей, <i>Лиса</i> - ходьба, виляя тулов. <i>Заяц</i> - прыжки на 2-х ногах, <i>Лошадки скачут</i> – прямой галоп. II. П/и "Спрячемся в домике". 4-5 кругов (зайцы, белки, медведи, лисы) "солнышко"- бег врассыпную, придумывая свои движения; "дождь" - в круг. Усложнение: поменялись "домиками". III. Игра: "Мыльные пузыри"</p>	<p>"Птички" I. Ходьба и бег врассыпную, взмахивая руками вверх-вниз (птички летят) Ходьба и бег по начерченному кругу, «змейкой» - "за вожакom стай", ходьба с остановкой на сигнал. II. <u>Комплекс 2: "Птички"</u>. 3 I. "Птички летят вдоль дорожки" – бег по дорожке (д-3 м, ш - 20 - 15см) 2. "Чья птица дальше улетит?"- метание мешочка в даль. 3. "Птички скачут по дорожке"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (2-3 р.) П/и "Птички танцуют": а). прыжки на 2-х ногах с разным положением рук ("маленькие крылья"- руки согнуты в локтях, взмах на каждый прыжок, "большие крылья"- тоже руки в стороны); б). кружение то в одну, то в другую сторону. III. "Птички идут по проводам"- ходьба приставным шагом по начерченному кругу.</p>	<p>I. <u>"Цветные автомобили"</u> - ходьба и бег, реагируя на зрительные сигналы (красный флажок – выезжают красные автомобили, зеленый – зеленые, желтый – желтые автомобили) Флажок опущен – в гараж. Можно поднимать 1-3 флажка. II. "Машины едут по прямой и извилистой дорожке." "Авария"- прыжки с разбега в яму с песком. III. "Моем машины и едем в гараж".</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Октябрь</b>	<p><b>"Воробьи-попрыгунчики"</b> I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег враспыленную в чередовании с упражнениями в равновесии (стойка на бревне, спрыгивание с него - "воробушки отдохнем на ветке"). Ходьба и бег друг за другом в колонне по 1, огибая предметы.</p> <p>II. <u>Комплекс 5 (в кругу)</u>.</p> <p>3 I. "Воробьи скачут по дорожке"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (расст.-3м) по дорожке (ш -20см).</p> <p>2. "Воробьи сели на ветку"- лазание по гимнастической лестнице, <b>не пропуская перекладин</b>.</p> <p>П/и "Воробушки и кот"- бег враспыленную, прыжки, приседания (клюют зерна). Кот-ребенок пугает, воробьи летят в домик (бревно).</p> <p>III. И. <b>"Передай мяч"</b>- дети в кругу на расстоянии выпянутых в стороны рук Передача большого мяча 2-я руками, по сигналу меняют направление.</p>	<p>I. <b>«Автобус»</b>- построение в звенья (колонну разделить на 3 звена – автобуса, первый ребенок в звене – водитель. Автобусы едут по кругу, по сигналу: «В гараж» - идут к своему кубу)</p> <p>II. I. П/и "Поймай комара" подпрыгивание вверх, стараясь достать предмет.</p> <p>2. "Белочки"- лазание по гимн. лестн. (инд. работа).</p> <p>III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, педагог в центре (расст.-1.5м).</p>	<p><b>"Падают, падают листья"</b>. I. "Пойдем на прогулку в парк"- ходьба парами. "Идем по кочкам"- ходьба на носках;"перешагивая через камешки, лужи"- ходьба с высоким подниманием коленей, держась за руки. Бег парами. Дети собирают листья.</p> <p>II. <u>Комплекс 6 (с листьями)</u>.</p> <p>3 I. "Тропинка в парке узкая (д-3 м, ш-15см) - Ходьба и бег по прямой.</p> <p>2. "Тропинка стала извилистой" - ходьба и бег по извилистой дорожке.</p> <p>3. "На пути камни"- перешагивание ч/лежачие на земле предметы (расст. между ними 20см);</p> <p>4. "Встретили зайчика"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, <b>змейкой между предметами</b>.</p> <p>П/и "Осенние листья и ветер": сгребает ветер листья в большой ворох (стайку), подул ветер, закружились листья и полетели. Сильный ветер гонит листья в разные стороны. Стих ветер.</p> <p>III. "Передай мяч большой и маленький"- передают по кругу в одну сторону.</p>	<p>I. «Автобус»- построение в звенья (колонну разделить на 3 звена – автобуса, первый ребенок в звене – водитель. Автобусы едут по кругу, по сигналу: «В гараж» - идут к своему кубу)</p> <p>II. I. П/и «Самолеты» - бег с выполнением заданий и игровым сюжетом.</p> <p>2. "Летят самолеты"- метание мешочка в даль ("чей дальше);</p> <p>3. "Мы самолеты"- ходьба по бревну, руки в стороны.</p> <p>III. "Змейка"- ходьба, обходя предметы на участке.</p>	<p><b>"Выручим солнечных зайчиков"</b>. I. П/и. "Поезд"- "Поедем спасать зайчиков"- ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа; "проедем по мостику"- ходьба и бег между 2-я линиями (д-3 м, ш-20см).</p> <p>II. <u>Комплекс 3 ("Проверка вагонов")</u></p> <p>У I. "Прогоним тучу" - метание мешочков (каштанов) пр. и лев. рукой вперед-вверх (3-4р. каждой рукой).</p> <p>2. Ходьба по извилистой дорожке.</p> <p>3. Ходьба по линии прямо, руки в стороны</p> <p>П/и "Солнечный зайчик"- бег и прыжки Солнечные зайчики Играют на стене, Помани их пальчиком. Прибегут к тебе.</p> <p>III. И. "Поезд"- "поедем домой"- ходьба в колонне по одному по кругу <b>с изменением направления</b></p>	<p>I. И/у: "Пойдем по грибы и ягоды" (дикие каштаны разбрасываются, а дети их собирают).</p> <p>II. I. И/у: "Охотники" - метание в вертикал. цель (расст.-1м)</p> <p>2. И. "Бусы"- ходьба по линии боком приставным шагом (дети-бусы, нитка порвалась, "бусы рассыпались - бег враспыл.; "соберу бусы на нитку"- ходьба по линии.</p> <p>3. Ходьба по бревну боком</p> <p>III. И. "Поймай мяч" (в кругу).</p>	<p><b>"Цыплята и ребята"</b> I. Шеренга. Ходьба и бег в колонне по 1 с выполнением заданий: "Гуси" - выпянуть шею, идти на полусогнутых коленях, взмахивая руками ("га-га-га"). "Воробушки"-прыжки на месте ("чик-чирик"), "Цыплята" – ходьба на носках ("пи-пи -пи"), "Петух" – ходьба с высоким подниманием коленей.</p> <p>II. <u>Комплекс 4 (с шарами)</u></p> <p>У I. "Цыплята подлезают под веточки"- подлезание под дуги и гимн. палки, поставленные на кубы правым и левым боком, не касаясь руками земли (2-3р.)</p> <p>2. "Цыплята ловят комаров"- прыжки вверх с касанием ладони взрослого головой (3-5р.)</p> <p>3. "Догоним цыплят"- катание шаров в ворота и бег за ними.</p> <p>П/и: "Наседка и цыплята" - ходьба, бег с подлезанием (2р.)</p> <p>III. И: "Найди цыпленка"</p>	<p>I. "Кто как передвигается" (бабочка, воробей, петух, цыплята, лошадки).</p> <p>II. I. "Солнышко и дождик" (после "дождя" перепрыгиваем "лужи" (крути, овалы)).</p> <p>2. П/и "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (круг).</p> <p>III. И/у "Летят самолеты"- ходьба по линии, руки в стороны.</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Ноябрь</b>	<p><u>"Пойдем в гости к игрушкам"</u>                      I. Ходьба и бег друг за другом в колонне по 1 в чередовании с поворотом на углах. И. <b>«Большие ножки и маленькие ножки»</b>                      II. <b>Комплекс 1 (с игрушками).</b>                      У I. "Зайки прыгают, перепрыгивая ч/ветки" (2-3 шнура ч/ 1 м) - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, перепрыгивая предметы.                      2. "Котята бегут к игрушкам" - ползание на четвереньках по прямой до игрушек, назад - бегом.                      3. "Лягушки ловят комаров" - прыжки вверх с места с хлопками, П/и "Попади в шар" - метание в вертикальную цель (центр мишени - 1.2 м, расстояние - 1,5 -2 м).                      III. "Береги предмет" - дети в кругу, у ног - игрушка. Ведущий пытается забрать игрушку, а ребенок быстро приседает, закрывая руками игрушку, и тут же встает.</p>	<p>I. «Автомобусь» - построение в звенья (колонну разделить на 3 звена – автобуса, первый ребенок в звене – водитель. Автобусы едут по кругу, по сигналу: «В гараж» - идут к своему кубу)                      II. I. Прыжки через 2 линии (расст. 20 см).                      2. Бег на 40 м со средней скоростью по кругу.                      П/и "Лошадки" (в парах с обручами).                      III. <b>Передай мяч</b>" - по кругу. По сигналу меняют направление движения мяча</p>	<p><u>"На болоте"</u> (с круговой веревкой)                      I. "На болоте живут лягушки" - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, "цапли" - ходьба с высоким подниманием колена, "ползают жуки" - ходьба на четверен., "летают стрекозы" - бег на носках, выполняя взмахи руками..                      II. <b>Комплекс 10.</b>                      O I. "Вокруг болота ходят цапли, крылья сложили, шеи вытянули, смотрят вдаль" - ходьба по шнуру (круг, веревка) приставным шагом, руки на поясе, то в одну, то в другую сторону.                      2. "Цапли ловко перешагивают коряги" - <b>ходьба по шнуру перешагивая предметы</b>, руки на поясе, голова прямо.                      3. "Забросим камешек в болото" – метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч, короб)                      П/и "Лягушки и цапля" - прыжки ч/круговую веревку в круг и из круга ("лягушки боятся цаплю и как: только она приближается, прыгают в болото и выпрыгивают, когда цапля уходит, прыгая по всему залу") (повтор. 2-3р).                      III. И. "Передай мяч" - сидя на коленях за веревкой, передают мяч др. др., по сигналу меняют направление. Дыхательное упражнение: Задержи дыхание – имитируют ныряния в воду.</p>	<p>I. «Автомобусь» - построение в звенья (колонну разделить на 3 звена – автобуса, первый ребенок в звене – водитель. Автобусы едут по кругу, по сигналу: «В гараж» - идут к своему кубу)                      II. I. П/и «Самолеты» - бег с ускорением                      2. Бег на 40 м со средней скоростью                      3. П/и "Чей самолет дальше?" - метание предметов в даль.                      4. Ходьба по гимн. скамейке <b>с перешагиванием предметов.</b>                      III. И. "Найди игрушку"</p>	<p><u>"Непослушные мячи"</u>.                      Сказка про непослушные мячи                      I. И. "Собери мячи" - дети собирают разбросанные мячи. Ходьба и бег с мячами, на носках, высоко поднимая колени на сигнал присесть, мяч спрятать между коленями и туловищем.                      II. <b>Комплекс 11 (с мячами).</b>                      Что умеют делать мячи:                      O I. "Прыгают" - бросить об пол 2-я руками и <b>ловля 3-4 раза.</b>                      2. "Летают" - бросить мяч через веревку вперед 2-я руками от груди, из-за головы, бег за мячом с подлезанием разными способами (прыжки, бег, ползание);                      3. "Взлетают вверх" - бросание вверх и <b>ловля 3-4 р.</b>                      П/и: "Мой веселый, звонкий мяч" - дети-мячи прыгают (на 2-х ногах на месте), летают (бег в указанном направлении) и катятся (ползание на четвереньках).                      III. Дыхательное /упр.: "Надуваем шары"</p>	<p>I. П/и "Кто быстрее" - Ходьба и бег враспынную, ходьба с высоким подниманием коленей? По сигналу строятся в шеренгу за линией.                      II. Полоса препятствия: 1-"змейка" - ходьба между предметами;                      2-"через камни" – ходьба с перешагиванием через кубики;                      3- "с кочки на кочку" - прыжки из кружка в кружок (D -30-35см, через 25 см);                      4- ходьба по линии приставным шагом. П/и: "Попади в цель" - метание в вертикальную цель (центр мишени - 1.2м, рас.-1м)                      III. Спокойная ходьба.</p>	<p><u>По замыслу "Выбираю сам"</u>                      Беседа об игрушках.                      I. Ходьба по неровной поверхности: резиновая дорожка, доска, ребристая доска, веревочная лестница. Ходьба и бег в чередовании. Дети выбирают по желанию игрушки (куклы, зверята, шары, мячи)                      II. <b>Комплекс 12 (с игрушками).</b>                      У I. П/и: "Поезд" - "Покатаем друзей" – ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа. Остановка - "погуляем на полянке": прыжки, кружения, танцевальные движения.. "Дождь пошел" - подлезание под веревку не касаясь руками пола (в -60 см).                      2. И/у: "Бросим зайчику морковку" - метание в горизонтальную цель ("зайка сидит дома (обруч, короб) и плачет"                      П/игра <b>«Птички и кошка»</b> - прыжки через веревку                      III. "Возвращаемся домой" – И. "Поезд" - спокойная ходьба, складывают игрушки</p>	<p>I. И/у: "По извилистой дорожке", "Перепрыгни ручей", "Перешагни палку".                      II. П/и: "Наседка и цыпята" - с подлезанием под веревку.                      П/и: "Сбей кеглю" - метание в цель (расст. - 1.5м)                      III. И. "Узнай, кто ушел?".</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Декабрь</b>	<p><u>"Цирковые лошадки".</u> I. Шеренга. Ходьба по кругу высоко поднимая колени, по сигналу кружение на месте: прыжки с ноги на ногу, прямой галоп, бег по кругу, <b>бег с высоким подниманием коленей.</b> Перестроение в 3 звена. II. Комплекс 13 ("Лошадки") O 1. "Лошадки перепрыгивают через барьеры". Прыжки через 4-5 линий (шнуры) по очереди через каждую (расст. между ними 40 см) 2. "Лошадки идут по дорожке"- ползание на четвереньках по прямой дорожке (ш-40) с подлезанием под веревку (дугу) (в-50 см). П/и: "Послушный мяч" (D-7-10 см) <b>катание мячей быстро и медленно по дорожке</b> ("Посмотрите какой у меня послушный мяч. Я научила его капиться медленно-медленно, маленькими толчками, почти не отрывая рук. Научите свои мячи капиться медленно, чтобы они от вас не убежали. Давайте научим их убежать быстро по дорожке - быстро с силой толкайте мяч. Догоняют.) III. РНИ "Круговые жмурки"</p>	<p>I. П/и: "<b>Стань первым</b>" - кого назвали, тот становится во главе колонны. II. I. П/и: "Бегите ко мне"- бег с одной стороны площадки на другую (расст. 10м) 2. П/и: "Плечки и пенчики" (выпрыгивают из круга, бег враспыльную, возвращаются в круг) III. Ходьба "Змейкой" между предметами на участке, взявшись за руки.</p>	<p><u>"Цветные автомобили"</u> I. Вступительная беседа, напомнить правила дорожного дв-я (сигналы светофора, остановка на пешеходном переходе). Разделить на 3 звена (1- красные автомобили, 2- желтые, 3 - зеленые) Ходьба и бег с ускорением и замедл. темпа, остановка по сигналу, с изменением направления ("дорога закрыта, поворот"). Автобусы заезжают в свои гаражи (крас, желт, и зел.). Размыкание – руки вперед ("Чтобы автомобили не столкнулись"). II. Комплекс 14 ("Мы автомобили") O Полоса препятствий: 1. Ходьба по извилистой дорожке (крутовая вер.) (д-3-5 м, ш-15 см); 2. Ходьба по гимн. скамейке ("мостик"); 3. *Подлезание под детский стол (тоннель); 4. Ходьба по ребристой доске (бульбужная мостовая). 5. <b>Ползание "змейкой" между предметами</b> П/и: "Воробыи и автомобили"- спрыгивание со скамейки, бег враспыльную. III. И. "Прокати мяч"- сидя в кругу, катают 2 мяча (машины) друг другу, чтобы не сталкивались.</p>	<p>I. П/и: "<b>Чей поезд быстрее построится?</b>" II. П/и: "Поезда"-3-4 колонны, руки кладут на плечи друг другу, по сигналу меняют темп движения, переходя на бег. П/и: "Кто скорее?" - бег с одной стороны площадки на другую." III. Ходьба по линии вправо – влево приставным шагом с пружинкой.</p>	<p><u>"Поиграем с мячами"</u> I. Ходьба на носках - мяч вверх, ходьба на пятках, ходьба с разным положением рук (руки с мячом вперед – к себе), "змейкой" м/кубами, бег на носках – руки перед грудью, бег "змейкой" м/кубами. II. Комплекс 15 (с мячами) (D-15) O 1. "Мячи по разному прыгают"- бросание мяча 2-я руками об пол с разной силой (слепка, сильнее, очень сильно) (по 3-4 р.) 2. И/у "Подбрось – поймай"- бросание мяча вверх и ловля его, регулируя высоту подбрасывания (невысоко, выше) (по 3-4р) П/и "<b>Лиса в курятнике</b>" - стрыгивание с гимн. скамейки (насеет), подлезание под веревку (в-80 см). По команде: «Лиса», убегают в курятник на насеет. III. И/у "Катание на санках" - передвижение на ягодицах по кругу Прыжки на фитболах. (1р.)</p>	<p>I. "Остановись!" – ходьба и бег по кругу с остановкой на сигнал (свисток), поворотом и ходьбой в противоположную сторону. II. П/и "Зайцы" – прыжки на 2-х ногах ч/линии (4-5линий расстояние - 30 см) 2. П/и "Попади в звонок" - метание в вертикальную цель (расст. 1.5-2 м) 3. П/и "Снежная карусель" - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. III. Ходьба парами.</p>	<p><u>"У солнышка в гостях"</u> I. Рассказывается сказка. Ходьба "змейкой" м/кубами, ходьба по неровной поверхности: ребристая доска, веревочная лестница, ("Дорога трудная, много преград на нашем пути") Бег враспыльную и "змейкой" за педагогом. II. Комплекс 16 (с гантелями) O 1. "Поднимемся повыше и позовем солнышко" - <b>лазанье по гимн. лестнице, пытаясь применить чередующийся шаг</b> (2р). 2. <b>Переходить с пролета на пролет.</b> П/и "Попади в тучу" - метание в вертикальную цель (шар) (расст. 1.5-2 м) (3-4р) ("Прогоним тучу и освободим солнышко"). III. Хоровод "Дети нарядились" - ходьба по кругу, прыжки на 1-ой ноге, танцевальные движения.</p>	<p>I. П/и "<b>Будь внимателен</b>" - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий (удар бубна - остановиться, 2 удара бубна - приседают, свисток - прыжки). II. 1. "Перешагни камни" - перешагивание ч/предметы (расст. между ними 30 см). 2. "Медведь ползет по бревну" - ползание по бревну на четвереньках (ладони - ступни). 3. И/у "Чей снежок дальше?" - метание в даль III. Прыжки на фитболах. (1р.)</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
<b>Январь</b>	<b>КАНИКУЛЫ</b>		<p>"Снежная карусель".                      I. И.: "Снежинки"- ходьба и бег враспынную с кружением и плавным движением рук ("Летят снежинки, кружатся, ложатся на землю. Подул ветер, разлетелись снежинки").                      II. <u>Комплекс 18 (слентами)</u>                      У 1. Ходьба и прыжки по прямой дорожке (ш-10см).                      2. Ходьба и прыжки по извилистой дорожке (ш-20см).                      3. "Катаем снежный ком"- катание мячей двумя шеренгами друг другу (расстояние 2-3 м)                      П/и: <u>Прыжки на фитболах</u>.                      III. "Снежная карусель"- ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления ("ветер поменялся"), с ускорением и замедлением темпа</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.                      II. I. <u>Челночный бег</u> (3x5м) по 5-6 детей.                      2. "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 2м).                      3. Прыжки с продвижением вперед.                      П/и: "Кто быстрее?"- бег враспынную, по сигналу строятся в 2 звена: мальчики и девочки                      III. "Найди игрушку"</p>	<p>"Яблочки и груши".                      I. Шеренга. Разделить детей на 2 звена: "яблочки"- красные, "груши"-желтые. С одной стороны зала разложены красные кубики по кол-ву детей (яблочки), с другой – желтые (груши).                      Ходьба и бег на носках в чередовании, не задевая кубики. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с <u>выполнением заданий</u> (руки вверх, в стороны). По команде выстраиваются в 2 шеренги.                      "яблочки"- красные кубики, "груши"- желтые кубики, размыкаясь по ориентирам (кубики).                      II. <u>Комплекс 12 (с кубиками)</u>                      O 1. Катание мячей <u>между шнурами</u>                      2. Катание мячей <u>в воротца</u> (расст. 1.5-2 м)                      3. Ходьба между шнурами.                      4. Подлезание под дуги (в – 50 см)                      П/и: "<u>Ловишки</u>"- прыжки, приседания (1-2)                      III. И.: «<u>Съедобное - несъедобное</u>»- ловить и бросать мяч (расст. 1.5 м)</p>	<p>I. П/и "Снежинки и ветер"- легкий бег враспынную, кружение, по команде: "ветер стих"- приседание.                      II. Полоса препятствий: 1- "змейка"-ходьба между предметами; 2-"через камни" –ходьба с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол (расст. м/ ними 20-25см);                      3-"с кочки на кочку"-прыжки из обруча в обруч (D -50-60см); 4–пролез. в тоннель.                      П/и: "Ловишки"- с бегом, приседания                      III. Ходьба парами</p>	<p>"Мы ребята желтые цыплятки"                      I. Шеренга. Проверка осанки.                      Ходьба по кругу в колонне по одному. И. "Птичий двор"- ходьба с остановкой и выполнением заданий ("гуси"- выпянуть шею, полусогнуть ноги, руками хлопать, как крыльями (га-га); "петушок"- высоко поднимать колени. (ку-ка-ре-ку); "утки"- ходьба мелким шагом (кря-кря)); "цыплята" – на носках (пи-пи).                      II. <u>Комплекс 20 (дыхательная гимнастика)</u>                      1. "Перешагиваем прутьики"- <u>перешагивание реек лестницы, положенной на кубы</u> (в -20 см) (2-3р.)                      2. "Осторожно подлезем под кустик, чтобы не зацепиться" - <u>подлезание в обруч, приподнятый на 10–15 см</u> (2-3р.).                      3. ● Перепрыгнем ч/ручек (через 2 линии, расст. 40 - 45 см.)                      4. "Идем по мостику"- ходьба по гимна. скамейке, руки на поясе (2-3р).                      П/и: Прыжки на фитболах                      III. И. "Соберем игрушки" (собирают пальцами ног в коробку) (1р.)</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.                      II. I. "Самолеты на посадку"- метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 1.5м).                      2. "Метелица"- ходьба "змейкой", обходя предметы.                      П/и: "Кто быстрее?"- бег враспынную, по сигналу строятся в 3 звена                      III. "Найди игрушку"</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Февраль</b>	<p>"Варежка" I. Рассказ. Отнесем варежку снегурочке в лес. Дорога трудная: Ходьба с высоким подн. колен (глубокий снег), "змейкой" между предметами, (обходим деревья), ходьба по веревочной лестнице (по бревенчатому мосту). Бег по кругу.</p> <p>II. Комплекс 17 (Дыхательная гимнастика) O 1. "Позвоним в колокольчик"- прыжки вверх с места, доставая колокол, подвешенные выше поднятой руки ребенка (3-5р) 2. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола (под ветки), 3. "Попрыгаем вместе с зайчиками" – прыжки с поворотом направо - налево. П/и: "Перелет птиц"- бег врассыпную, ●лазание по гимн. стенке, ●лесенке-стремянке, запрыгивание и спрыгивание на скамейку. III. И.: «Карусель».</p>	<p>I. И.: "Будь внимателен" - "день" – идут по кругу, "солнце"- кружатся на месте, "снег"- прыжки на месте, "ночь"- садятся на корточки (группировка), "ветер"- бег по кругу. II. 1. П/и: Прыгай-хлопай" —15-20 прыжков чередуются с хлопками. 2. П/и: "Попади в ворота"- прокапывание в цель (рас.1.5) 3. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег на скорость (20м) III. "Метелица" – ходьба "змейкой", обходя предметы</p>	<p>"Путешествие к морю". I. Ходьба и бег на носках (горячий песок), приставной шаг влево-вправо (узкое ущелье), ходьба мелким и широким шагом, бег врассыпную (поплаваем) и по кругу. II. Комплекс 22 ("Мы моряки") O 1. "Идем по трапу"- ходьба по наклонной доске, переходя на гимн. стенку, спускаясь с неё. 2. "Попрыгаем в море"- прыжки в глубину с куба на матрац. П/и: "Кто дальше бросит?"- метание в даль мягких мячей (мякиши) III. И. "Волны" - ходьба шеренгами (поставить детей в 2 шеренги и поочередно, взявшись за руки: идет 1 шеренга доходит до 2-ой, поворачивается и идет назад. То же делает 2 шеренга.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу. II. 1. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег в быстром темпе 10 м. 2. П/и "Достань снежинку" – прыжки вверх, доставая предмет. ●3. "Попади в цель"- метание в гор. цель 2-я руками снизу (рас.-2м) в круг. П/и "Найди свой дом". III. И. "День - ночь"- спокойная ходьба и приседание.</p>	<p>"Артисты цирка" I. Беседа о цирке. Построение в шеренгу, поворот направо. Ходьба и бег по кругу в чередовании. Ходьба "большой змейкой" (по 2 куба с разных сторон зала – ходьба от куба до куба за взрослым). II. Ритмическая пластика "Цирк". O 1. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой. 2. Бросание мяча вверх и ловля его не менее 3 – 4р. 3. Бросание мяча о пол и ловля его не менее 3 – 4р. П/и "Цирковые медведи"- подлезание под веревку (в 50 см); ● прыжки ч/4 шнура, бег по кругу (едут на велосипеде) III. Прыжки на фитболах</p>	<p>I. И.: "Будь внимателен" - "день" – идут по кругу, "солнце"- кружатся на месте, "снег"- прыжки на месте, "ночь"- садятся на корточки (группировка), "ветер"- бег. II. 1. П/и: Прыгай-хлопай"-10-15 прыжков: ноги вместе – ноги врозь, чередуются с хлопками. 2. П/и: "Сбей кеглю"- метание в горизонтал. цель (рас.-2м) 3. П/и "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускор. и замедлением темпа. III. "Покружись"- кружение в парах</p>	<p>"Мышки и кот Вася" I. Ходьба по кругу и бег врассыпную в чередовании, ходьба на носках. II. Комплекс 24: "Котята" O 1. "Мышки вылезают из норки"- а). подлезание под веревку (в – 60см); (2р.) б). ● подлезает под скамейку на животе (2р.); 2. "Мышки подпрыгивают за коркой"- прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенные выше поднятой руки ребенка (3-5р) На сигнал "Кот Вася"- убегают в норку, подлезая только под веревку. П/и "Догони мышку"- прокапывание мяча вперед, стараются догнать его (2-3р) III. "Соберем игрушки"( дети собирают пальцами ног в коробку мелкие игрушки) (1-2р.)</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу. II. 1. П/и "Найди свой дом" 2. Прыжки на фитболах. III. И/у "Ладонки"- хлопки в ладоши в парах (Мы сидели на балконе. . .).</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятия (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
<b>Март</b>	<p>"Мамы и дети".</p> <p>I. Вступительная беседа "Какие у зверят мамы". Ходьба и бег в чередовании на носках (маленькие мышата идут за мамой мышкой); ходьба по кругу высоко поднимая колени, прямой галоп (мама лошадь учит жеребят), <b>прыжки по лягушачьи</b>, прыжки с продвижением вперед (зайки), ползание на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата). Бег на носках (лисята).</p> <p>II. Комплекс 25 (Аэробика).</p> <p>О 1. "Мама зайчиха учит зайчат оббегать деревья, прыгать легко, чтобы волк не услышал"- прыжки "змейкой" между предметами (кубами) (2-3 р.)</p> <p>2. "Лошадки"- перешагивание ч/рейки лестницы положенной на кубы (в-20-25 см).</p> <p>3. ●* "Обезьянки"- лазание по гимна. стенке, переходя с пролета на пролет</p> <p>П/и: "Зайцы и волк" – прыжки с продвиж. вперед, <b>бег перепрыгивая веревку</b> (в 5-10см)</p> <p>III. И.: "Бусы для мамы" – ходьба по шнуру приставным шагом.</p>	<p>I. П/и: "<b>Из-за леса из-за гор</b>" – ходьба с высоким подн. коленей, прямой галоп.</p> <p>И.: «Чья колонна скорее построится» - бег.</p> <p>II. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег на 20м с одной стороны площадки на другую.</p> <p>2. П/и: "Перелет пшци"- лазание по гимна. лестнице, бег на носках.</p> <p>III. П/и: "Стань первым"- кого назвали, обгоняя всех, становится во главе колонны</p>	<p>"Артисты цирка".</p> <p>I. Беседа о гимнастах и клоунах. Ходьба и бег на носках, <b>широким и мелким шагом</b>, ходьба и бег с высоким подниманием коленей. Игра "Будь внимателен"- ходьба и бег в чередовании по кругу, на удар бубна - остановиться, 2 удара бубна - присесть.</p> <p>II. Комплекс 26 (с погрмушками)</p> <p>О I. «Воздушные гимнасты» - <b>ходьба по гимна. скамейке, перешагивая предметы</b> с разным полож. рук (в стороны, на пояс).</p> <p>2. "Веселье клоуны"- прыжки змейкой м/кубов, * ползание змейкой м/кубов.</p> <p>3. ● "Гибкие гимнасты" – пролезание между перекиданными лестницы, стоящей на боку. П/и: "Цирковые лошадки" (с обручами) - ходьба в парах с высоким подниманием коленей, кружение, прямой галоп.</p> <p>III. И. "Передача мячей" (жонглеры) - 2 мяча разного цвета: 1-убегает, 2-догоняет. * <b>Вариант 2</b>: 1 - в одну сторону, др. - в другую, когда встречаются, ударяют мяч о мяч, игра возобновляется.</p>	<p>I. И. "Встреча"- ходьба шеренгами (девочки шеренгой идут к шеренге мальчиков на противоположную сторону - здороваются, поворачиваются и идут на место. То же делают мальчики)</p> <p>II. П/и: "Птички в гнездышках".</p> <p>2. "Сбей кеглю"- метание в горизонтальную цель (расст. 1. 5-2 м)</p> <p>III. И. "Самолеты"- ходьба по линии, руки в стороны.</p>	<p>"Поиграем с мячами"</p> <p>I. Дети берут мячи. Ходьба и бег по кругу в чередовании, с разным положением рук. Бег по сигналу остановиться, повернуться и бежать в другую сторону.</p> <p>II. Комплекс 11 (с мячами)</p> <p>У I. Бросать мяч вверх и о землю и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</p> <p>2. Бросать мяч о землю с разной силой (слепка, сильно, очень сильно) и ловить его.</p> <p>3. ● Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)</p> <p>4. Бросать мяч вперед 2-я руками от груди, из-за головы в одном направлении от черты (за мячом: ползание на ладонях-ступнях и ладонях-коленях, прыжки, назад - бегом). П/и "Лиса в курятнике" – стрелкование с подлезанием под веревку, бег врассыпную, приседания, ходьба с высоким подниманием коленей (петух).</p> <p>III. Упр. из положения лежа на расслабление под медленную музыку</p>	<p>I. П/и "Найди себе пару". Медленный бег 1 мин.</p> <p>II. 1. П/и: "Мыши и кот"</p> <p>2. П/и: "Попади в круг"- метание в горизонтальную цель (расс. 2м)</p> <p>3. Эстафета с бегом</p> <p>III. И. "Найди свое место" - ходьба в рассыпную по команде найти свое место в шеренге.</p>	<p>"Теремок"</p> <p>I. Вспомнить сказку, предложить отправиться в путь. Ходьба по кругу.</p> <p>И. "Будь внимателен"- ходьба с остановкой на сигнал и выполнение заданий ("солнце" - кружение, "горячий песок" – ходьба на носках, "дождь" – прыжки с продвижением вперед, "ветер" – легкий бег).</p> <p>ходьба мелким и широким шагом ("через камни"). Прислушаемся к лесу. Ходьба приставным шагом ("узкое ущелье"), высоко поднимая колени (по высокой траве), с большой амплитудой (перешагиваем пни и коряги). Ползание на четвереньках (подлезем под ветки).</p> <p>3 II. 1. "Показался комар"- бег мелким шагом с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>2. "Прилетела муха"- <b>подскоки</b>.</p> <p>3 "Мышка"- подлезание под веревку (в-60 см)</p> <p>4. "Зайка"- прыжки на 2-х ногах в кружении и ● <b>1 ноге с поворотом</b>.</p> <p>5. "Волк"- ползание на четвереньках (ладони - колени).</p> <p>6. "Медведь"- ползание на четвереньках (ладони - ступни).</p> <p>П/и "Прогоним медведя"- метание мякишкой ч/веревку (рас. 2м)</p> <p>III. Прыжки на фитболах.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место" - ходьба и бег врассыпную, по сигналу ищут свое место в шеренге по ролсту.</p> <p>II. 1. Бег со средней скоростью 60 м</p> <p>2. И/у "Стрелки в кружок" (со скамейки в обруч).</p> <p>П/и "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.)</p> <p>III. И. "Стань первым".</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Апрель</b>	<p>"Заячья школа"                      I. И. "Будь внимателен"- ходьба и бег по кругу, на сигнал "зайка"- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, "птичка"- остановиться, подняться на 1-й ноге, руки в стороны, "волк"- сесть, обхватив колени. Построение в круг.                      II. Комплекс 18 (с канатами).                      У Школа зайцев: 1. "Зайцы перепрыгивают ч/деревья"- прыжки ч/2-3 предмета (бруска) (в 5-10 см)                      2. "Перепрыгивают ямки"- прыжки в длину с места ч/2 линии (30 см)                      3. ● "Перелезают ч/бревно" (один конец бревна - на гимнаст. лестнице, другой – на большом кубе.                      П/и: "Зайцы и волк" – прыжки с продвижением вперед, бег перепрыгивая веревку (в 5-10 см)                      III. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>I. "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.                      II. 1. Бег со средней скоростью 60 м.                      2. П/и: "Лиса в курятнике" – спрыгивание с гимнаст. скамейки, бег и ходьба враспынную. 3. И: "Съедобное- несъедобное"- перебрасывание мяча                      III. И/у "Ладочки"- хлопки в ладоши в парах (Мы сидели на балконе. . .)</p>	<p>"Артисты цирка".                      I. Беседа о канатоходцах.                      Ходьба с мешочком на голове, по сигналу: "аист"- стоя на 1 ноге, руки на поясе, "ночь"- присесть. Бег по кругу, мешочек в руке, выполняя те же задания.                      II. Комплекс 26 (с мешочками)                      O 1. "Канатоходцы идут по канату" – ходьба по шнуру с мешочком на голове боком прист. шагом, руки на поясе и прямо руки в стороны. 2. "Клоуны смешат зрителей"- прыжки за шнуром с продв. вперед, на 1-й ноге с продв. вперед, ● подскоки. 3. Прыжки вперед-назад ч/шнур.                      П/и: "Цирковые медведи"- перелезание ч/ гимнаст. скам. и бревно, имитация езды медведя на велосипеде, бег враспынную и по кругу, кружение.                      III. Ходьба по кругу. Психогимнастика: "Веселые клоуны" (мимика лица)</p>	<p>I. И. "Встреча"- ходьба шеренгами (девочки шеренгой идут к шеренге мальчиков на противоположную сторону - здороваются, поворачиваются и идут на место. То же делают мальчики)                      II. 1. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег на 10 м с одной стороны площадки на другую.                      2. П/и: "Поймай комара"                      3. П/и: "Попади коробку"- метание в гориз. цель (рас-2 м)                      III. И. "Стань первым"</p>	<p>"Будь внимателен"                      I. И. "Будь внимателен"- ходьба по кругу, на сигнал: "птицы"- останавливаются на носках, руки в стороны; "заяц"- прыжки на месте, "одуванчик"- останавливаются, дуют "на цветок". Бег по кругу.                      II. Комплекс 15 (с мячами)                      O 1. Бросание и ловля мяча друг другу (расст. 1. 5 м) снизу,                      *из-за головы и с разных исходных положений (стоя, ● сидя).                      П/и: "Мыши в кладовой"- подлезание под веревку, бег на носках враспынную, перепрыгивание через веревку с разбега.                      III. Гимнастика для язычка: "Непослушный язычок".</p>	<p>I. И. "Кто как передвигается?"                      - имитация движений животных. Бег в среднем темпе (50-60 сек)                      II. 1. Пальцы прыгать через скакалку                      2. Ходьба по бревну. 3. Спрыгивание.                      П/и: "Чей самолет улетит дальше?" метание мешочков в даль правой и левой рукой.                      III. Игра "Съедобное - несъедобное"- перебрасывание мяча со взрослым</p>	<p>"Птицы возвращаются домой"                      I. "Чья стая быстрее соберется?" - 3 стаи (ласточки, стрижи и грачи). Бег враспынную, по сигналу строятся в 3 колонны. Ходьба и бег "змейкой" между столбами.                      II. Комплекс 2 ("Птички").                      У 1. П/и: "Перелет птиц"- бег враспынную на команду: "Буря" – влезают на гимнастическую скамейку, доску, лестницу-стремянку, ● на гимнаст. лестницу.                      2. "Кот гуляет по крыше"- ходьба по бревну, перешагивая кубики.                      3. Спрыгивание.                      П/и: "Чья птичка улетит дальше?" метание мешочков в даль правой и левой рукой."                      III. И/у "Ладочки"- хлопки в ладоши в парах (Мы сидели на балконе. . .)</p>	<p>I. И. "Найди свой цвет" (3 звена, у каждого свой цвет. По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному.                      II. Игры в спортивном городке: ходьба по бревну приставным шагом, спрыгивание, лазание по гимнаст. лестнице, катание с горки.                      П/и "Береги предмет"                      III. Мыльные пузыри</p>

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Май</b>	<p>"Найди свое место". I. Шеренга. Ходьба и бег враспынную, по свистку находят свое место в шеренге, колонне. <b>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин</b> ("Поезд едет медленно без остановок"). Ходьба парами. II. <u>Комплекс 1 (с мешочками)</u> <i>1-я подгруппа:</i> O 1. Ходьба по бревну, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Спрыгивание с высоты. <i>2-я подгруппа:</i> 3. И. "Летят самолеты"- метание мешочков вдаль правой и левой рукой. П/и: "<b>Мыши в кладовой</b>"- перешагивание через канат, ●перелезание через скамейку. Ходьба и бег на носках. III. И/у "Ладочки"- хлопки в ладоши в парах (Мы сидели на балконе. . .) Ходьба парами</p>	<p>I. Ходьба и бег по кругу. П/и: "У ребят порядок строгий". Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин II. 1. "Заставь мяч бегать"- толкнуть мяч ногой и догнать его. 2. И: "Прокати мяч в воротца"; по дорожке". 3. П/и: "Мяч через веревку"- перебра- сывание мяча ч/веревку III. Свободные игры с мячами.</p>	<p>"Самолеты". I. И. "<b>Построй шеренгу, крут</b>". Ходьба по кругу. Бег в медленном темпе в течение 1,5 мин II. <u>Комплекс 6 (с флажками)</u> <i>1-я подгруппа:</i> У 1. "Самолеты летят на большой высоте"- ходьба по бревну, руки в стороны, перешагивая палочки. 2. "Воздушная яма"- спрыгивание в обруч, лежащий на полу <i>2-я подгруппа:</i> 3. "Самолеты летят на посадку"- метание в горизонтальную цель (расст.2м) (в круг). П/и "Чей самолет дальше улетит?" метание на дальность правой и левой рукой III. И. "Самолеты перевозят грузы"- ходьба по кругу с мешочком на голове, сочетая с игрой "Стань первым".</p>	<p>I. И. "Поезд". Бег в медленном темпе в течение 1,5 мин II. I подгруппа: <b>Висы на турнике попеременно стибая и выпрямляя ноги.</b> 2 подгруппа: Пытаться прыгать через скакалку П/и: "<b>Бездомный заяц</b>" III. Ходьба парами.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>		

### 2.3.4. Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие» Старшая группа

#### Пояснительная записка

Основной и самой эффективной формой обучения сложным движениям и оздоровления детей непосредственно организованной образовательной деятельностью является занятия, призванные удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дающие возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Они помогают учиться распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений. Планирование проводится по авторизованной программе «Здоровый дошкольник», составленной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Хацкевич И.Г. на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, и программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

План составлен на учебный год. Включает в себя от 96 до 102 физкультурных занятий, по 3 занятия в неделю. Из них: два занятия в зале и одно на воздухе, состоящее из набора игр разной подвижности. В теплое время года, учитывая региональные климатические условия, все занятия проходят на свежем воздухе. Если занятие попадает на 5-ю неделю, то проводится итоговое занятие, составленное из основных видов движений, комплекса общеразвивающих упражнений и игр месяца (по выбору педагога).

Длительность занятия – 25 минут.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг образовательного процесса в течение двух недель.

Содержание занятий включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсомоторных координации и эмоциональной сферы ребенка. Планирование определяет систему работы инструктора по физической культуре на год, т. е. является **перспективно-календарным**, а также отвечает требованиям текущего (оперативного) планирования: конкретизированы задачи, средства, способы организации детей, величина тренировоч-

ной нагрузки на каждое занятие, разработано содержание всех частей физкультурного занятия.

В каждом занятии представлены разновидности всех или почти всех основных видов движений. Так, ходьба и бег имеют место во вводной части занятия и в большинстве подвижных игр. В основной части занятия присутствуют от 3 до 6 основных видов движений. Подвижная игра подобрана по недостающим видам. В планировании основные движения используются как в чистом виде, так и в комбинации с другими видами.

План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия. Основные виды движений подбираются по схеме:

- 1 неделя – 1). Прыжки;  
2). Лазание;  
3). Метание;  
4). Равновесие.
- 2 неделя - 1). Равновесие;  
2). Прыжки;  
3). Лазание  
4). Метание.
- 3 неделя - 1). Метание;  
2). Равновесие;  
3). Прыжки;  
4). Лазание.
- 4 неделя - 1). Лазание;  
2). Метание.  
3). Равновесие;  
4). Прыжки.

Планирование очень доступное, наглядное и компактное. Материал вариативен, возможно изменение некоторых частных задач занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений, подвижных игр и т. д.

**Цель занятий:** содействие всестороннему развитию личности детей, сохранение и укрепление их здоровья.

На протяжении всех занятий решаются три группы задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**Задачи:**

✓ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

✓ Продолжать формировать правильную осанку; умение выполнять движения осознанно и творчески.

✓ Воспитывать у детей личную физическую культуру, вооружать первоначальными знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий, развивать потребности в своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.

- ✓ Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
  - ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
  - ✓ Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
  - ✓ Учить ориентироваться в пространстве.
  - ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
  - ✓ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
  - ✓ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
  - ✓ Учить лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
  - ✓ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении
  - ✓ Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, между предметами.
  - ✓ Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
  - ✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
  - ✓ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
  - ✓ Продолжать развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
  - ✓ Продолжать развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
  - ✓ Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
  - ✓ Помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Все занятия по способу проведения — традиционные, но используются, как основа для сюжетной, комплексной образовательной ситуации, и др. видов организованной образовательной деятельности.
- Формы проведения физкультурных занятий в старших группах:
- а) занятия по традиционной структуре;
  - б) занятия, состоящие из набора подвижных игр (большой, средней и малой подвижности);
  - в) ритмическая гимнастика (аэробика, ритмическая пластика, стретчинг);
  - г) занятия-соревнования (как итоговые, проводимые в конце месяца);

- д) занятия-тренировки в основных видах движений (количество ранее разученных упражнений может быть увеличено до 8-10);
- е) занятия-зачеты (сдача физкультурных норм);
- ж) час спортивных игр;
- з) сюжетно-игровые замыслы (сказки, путешествия и т.д.);
- и) занятия по спортивному ориентированию;
- к) комплексные занятия;
- л) занятия с элементами творчества и самостоятельности.

Программные задачи представлены в таблице основных видов движений (ОВД) следующими *условными обозначениями*: **У** — упражнять;

**О** — обучать;

**З** — закреплять;

**С** — совершенствовать.

**Коричневым цветом** отмечены ОВД взятые впервые.

**\* Красной звездочкой** отмечены ОВД для второго занятия в неделю.

● **Зеленым кружком** – дополнительное упражнение для детей сильной группы здоровья.

***К концу года дети должны уметь:***

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
  - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
  - Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
  - Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
    - Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
    - Кататься на самокате.
  - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
    - Плавать произвольно.
  - Уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
    - Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><u>"Веселые скакалки".</u> I. Построение в шеренгу. Ходьба враспынную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. Без упражнений O1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах 2. П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль пр. и лев. рукой. П/и "Самолеты"- ходьба и бег с ускорением. III. Дыхательное упражнение: "Надуем шары разной формы".</p>	<p>I. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. П/и "Чье звено быстрее"- бег враспынную, по сигналу строятся в звенья. П/и "Летающие рыбки"- перепрыгивание через веревку, подлезание под веревку. III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, ведущий в центре (расст.-2 м).</p>	<p><u>"Волшебный свисток"</u> I. Построение в шеренгу по начерченной линии. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, ходьба высоко поднимая колени, ходьба широким, мелким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. Упражнения в ходьбе по кругу. 1. Ходьба и бег по начерченной дорожке перепрыгивая предметы (д - 4 м, ш – 20 см) (2 р.) O2. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль, бег за мешочками. III. РНИ: "Первенчики-червенчики"- выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 раза).</p>	<p>I. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу. II. П/и "Чье звено быстрее"- бег враспынную, по сигналу строятся в звенья. П/и "Летающие рыбки"- перепрыгивание через веревку, подлезание под веревку. III. Спокойная ходьба</p>	<p><u>"Веселые скакалки"</u> I. И. "Построй шеренгу, круг" - разнообразные виды ходьбы и бега чередуются с быстрым построением. И: "Поезд" – медленный бег 1, 5 мин. II. Без упражнений У 1. П/и: "<b>Золотые ворота</b>"(2 раза); 2. П/и: "<b>Часы пробили ровно полночь</b>"- прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку). П/и: "Ловишки"- бег с увертыванием, ориентировка в пространстве (2 раза); III. И. "Передача мячей" -2 мяча разного цвета: 1-убегает, 2-догоняет (1-2 раза). <i>*Вариант 2:</i> 1 - в одну сторону, другой – в другую, когда встречаются, ударяют мяч о мяч.</p>	<p>I. И. "Найди свой цвет"- 3 звена, у каждого свой цвет. Дети расходятся, выполняя разнообразные виды ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, широким шагом). По сигналу бегут к своему флажку, становятся в колонну по одному (2 р.) II. Игры в спортивном городке: ходьба по бревну приставным шагом, стрывивание, лазание по гимн. лестнице, катание сторки. П/и: "Гуси-гуси"- бег с увертыванием (2 р.) III. Ходьба парами.</p>	<p><u>"Мой веселый, звонкий мяч"</u> I. И. "Построй колонну, круг" - разнообразные виды ходьбы и бега чередуются с быстрым построением. И. "Поезд" – медленный бег 1, 5 мин в сочетании с И. "Стань первым". II. Без упражнений O1. П/и: "<b>Выбивной</b>" (облегченный вариант) - бросание мяча, бег, увертывание от мяча. 2. П/и: "Часы пробили ровно полночь"- Прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку). III. И.: "Съедобное - несъедобное"- ловить и бросать мяч (расст. 2 м) (1-2 раза).</p>	<p>I. П/и: "Чей поезд быстрее построится?" (2 раза). II. П/и: "Поезда"-3-4 колонны, руки кладут на плечи друг другу, по сигналу меняют темп движения, переходя на бег (2 раза). П/и: "Кто скорее?"-бег, прыжки, подскоки с одной стороны площадки на другую. III. Ходьба по линии вправо – влево приставным шагом с пружинкой.</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Октябрь</b>	<p><u>"Веселье скакалки"</u>. I. И: "Стань первый" – ходьба и бег по кругу со сменой ведущего. II. <u>Общеразвивающие упражнения в ходьбе</u> O1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Ходьба по бревну прямо руки в стороны 4. Ходьба по бревну боком (приставной шаг), руки на поясе (по 2 раза). 5. Спрыгивание с бревна (2-4 раза). П/и: "Чей самолет улетит дальше" – метание мешочка вдаль правой и левой рукой (2 р.). III. И/у "Шляпы" – упр. в равновесии ходьба с мешочком на голове в разных направлениях и по линии. (Проверить осанку: голова – прямо, плечи – на одном уровне, руки опущены)</p>	<p>I. "Автобусы" – построение в звеня (колонну разделить на 3 звена – автобусы, первый ребенок в звене – водитель. Автобусы едут по кругу, по сигналу: "В гараж" – идут к своему кубу) II. 1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед. 2. Бег наперегонки (2р.) П/и: "Чей самолет улетит дальше" – метание каштанов вдаль правой и левой рукой (по 2 раза). III. И. "Съедобное – несъедобное" – перебрасывание мяча по кругу (расст. – 2 м).</p>	<p>"Осень". I. "Пойдем на прогулку в парк" – ходьба парами. "Идем по кочкам" – ходьба на носках; "перешагивая через камешки, лужи" – ходьба с высоким подниманием коленей, держась за руки. Бег парами. Дети собирают листья. II. <u>Комплекс 42 (с листьями)</u>. У 1. Ходьба по бревну прямо и боком с мешочком на голове, руки в стороны (по 1р.) 2. Ползание по бревну на четвереньках (ладони – ступни). (1 раз) 3. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед. Эстафета: "Огородники" – бег (дети поочередно собирают мешочки – "картофель" на противоположной стороне. (1-2 раза). III. И. "Собери урожай в ящик" – метание в горизонтальную цель (рас. – 3м) (1-2 р)</p>	<p>I. Медленный бег 1,5 мин. Ходьба в колонне по 1 по линии. II. Прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку, прыжки, стоя лицом к скакалке). П/и: "Золотые ворота" (1-2 раза). III. Спокойная ходьба</p>	<p><u>Полоса препятствий</u>. I. И: "Будь внимателен" – ходьба по кругу, бег враспынную. Свисток – остановиться, удар бубна – присесть. II. <u>Комплекс 60 (Упражнения в движении)</u> У Полоса препятствий: 1. Ходьба по бордюру руки в стороны; 2. Ходьба по бревну с перешагиванием через кубы (в-20см) (1-2 раза); 3. Спрыгивание в обруч (1-2 раза); 4. *Лазание по желез. лестнице на горку; 5. *Спуск с горки, сидя на корточках. Эстафета "Кто скорее по дорожке?" – прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах по узкой дорожке (ш-15 см, расст. 3-4м) (1-2 раза). III. РНИ: "Первенчики – червенчики" – выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 раза).</p>	<p>I. И: "<u>Куст-дерево</u>" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба по кругу в колонне по 1 и в парах. II. 1. Эстафета в бере (1-2 раза). 2. Эстафета в бере шеренгами – 2 шеренги стоят с противоположных сторон площадки. По команде перебегают на дугу на сторону противника, не сталкиваясь. Чья шеренга быстрее (2р.) III. И: "Мяч вдогонку" – 2 круга, в каждом по 2-3 мяча, передают, чтоб мячи не встретились (1-2 р.)</p>	<p><u>Путешествие по реке</u> I. И: "Построй шеренгу, круг, колонну". И: "Поезд" – медленный бег 1, 5 мин И.: "<u>Автобусы</u>" – построение в колонну по 3 II. <u>Комплекс 56 (Физкультурники)</u> O1. "<u>Рыбка</u>" – ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками (3-4 р). 2. "Речные камешки" – ходьба по ребристой доске, веревочной лестнице, шариковой дорожке (3-4 раза). 3. "Ныряем в воду" – прыжки в глубину (с высоты) на матрац (техника) (3-4 раза). 4. "Подводный грот" – ползание на животе под ленточкой-стремлянкой. Эстафета с метанием в горизонтальную цель (расст. до цели 2-2. 5м) (короб) (1-2 раза) III. "Моряки" – ходьба по кругу, одна рука за головой, другая за спиной. На каждый шаг менять положение рук.</p>	<p>I. И: "Куст-дерево" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба по кругу в колонне по 1 и в парах. II. 1. Эстафета в бере (1-2 раза) 2. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед. 3. П/и: "Самолеты на посадку" – метание в горизонтальную цель (круг) (3-4 раза). III. РНИ: "Первенчики – червенчики" (2-3 р)</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Ноябрь</b>	<p>"Найди себе пару"- игровое.</p> <p>І. П/и: "Найди себе пару"- ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на пятках, бег на носках враспынную, бег с высоким подниманием коленей, подскоки - чередуются с общеразвивающими упражнениями в парах.</p> <p>ІІ. Комплекс 45 (в парах).</p> <p>У 1. П/и: "Чья пара быстрее"- прыжки в парах, перепрыгивая линии (веревки) (1-2р)</p> <p>2. П/и: "Гонка тачек"- силовое упр. (1-й-ходит на руках, 2-й – держит 1-го за ноги, затем меняются) (1-2 раза).</p> <p>3. П/и: "10 передач"- перебрасывание мяча друг другу (рас. 2м) 1) от груди; 2) снизу. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падений мяча.</p> <p>4. "Дружные пары"- кружение в правую и левую сторону (5-10 сек)</p> <p>ІІІ. И/у: "Дружные ладошки"- хлопки в ладоши в парях (1-2 раза).</p>	<p>І. П/и: "Поезда"- ходьба и бег с изменением темпа по всей площадке в 3-4 колоннах (1-2 раза).</p> <p>ІІ. 1. П/и: "Прыгай – хлопай"- прыжки шеренгой: 1-я прыгает, 2-я хлопает. По 30 прыжков: на месте, "ножницы", ноги в стороны - вместе</p> <p>2. Бег наперегонки (20м) по 3 человека (1-2 раза).</p> <p>3. П/и: "Уточка"- прыжки через крутящуюся веревку.</p> <p>ІІІ. И: "Бусы"- ходьба по линии боком приставным шагом</p>	<p>"Путешествие на болото"</p> <p>І. "Комары"- чередование ходьбы и бега мелким шагом; "Гуси"- ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе; "Пауки"- <b>ходьба на четвереньках животом вверх;</b></p> <p>● "Лягушки"- прыжки из положения сидя на корточках; "Стрекозы"- бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>ІІ. Комплекс 40 (с круговой веревкой)</p> <p>○ 1. "Вокруг болота ходят кулики"- ходьба по круговой веревке боком приставным шагом, руки на поясе ("маленькие крылья")</p> <p>2. "Кулики ходят по корягам"- ходьба по круговой веревке <b>прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</b></p> <p>3. "Лягушки играют"- прыжки на 2-х ногах через веревку: 1) вперед-назад, 2) <b>вправо-влево.</b></p> <p>4. "Забросим камешек в болото"- метание в горизонтальную цель (короб) мешочек с песком (3 - 4 раза).</p> <p>П/и: "Лягушки и цапля" – бег враспынную, прыжки через круговую веревку, приседания (1-2 раза).</p> <p>ІІІ. Дыхательное упражнение: "Задержи дыхание"- имитация ныряния в воду с задержкой дыхания на 10-12сек. (2 раза).</p>	<p>І. Медленный бег 1,5-2 мин в колонне по одному. Ходьба в колонне по 1 по линии.</p> <p>ІІ. 1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед.</p> <p>2. Челночный бег (3x10м) (2 раза);</p> <p>3. "У кого мяч?" (2 раза);</p> <p>4. Кольцеброс.</p> <p>ІІІ. Ходьба с разным положением рук (вверх, на пояс, в стороны, вперед)</p>	<p>"Послушные мячи"</p> <p>І. И: "Построй шеренгу, колонну" чередуется с различными видами ходьбы и бега: на носках, пятках, враспынную, высоко поднимая колени, быстрый бег, ползание "по-медвежьи", "пауки" - животом вверх, прыжки на 2-х ног.</p> <p>ІІ. Комплекс 46 (с мячами)</p> <p>○ Школа мяча: 1. Бросание мяча вверх и ловля 2-я руками - <b>10 раз.</b></p> <p>2. Бросание мяча <b>вверх, о землю и ловля 2-я руками – 10 раз.</b></p> <p>3. ● Бросание мяча <b>вверх с хлопком - 10 раз.</b></p> <p>4. Бросание мяча о землю и ловля 2-я руками – 10 раз.</p> <p>5. Ходьба по круговой веревке боком приставным шагом, мяч вперед.</p> <p>6. *Прыжки правым-левым боком через круговую веревку.</p> <p>П/и: "Карусель" с круговой веревкой – бег с ускорением и замедлением темпа (1-2р).</p> <p>ІІІ. "Умей слушать"- ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>І. И: "Куст-дерево" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба и бег по кругу в колонне по 1 и в парах.</p> <p>ІІ. 1. П/и: "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (центр мишени -1,2м, рас.-1,5-2м) (4 раза)</p> <p>2. Игры в спортивном городке: ходьба по бревну различными способами: приставным шагом, прямо; спрыгивание; ходьба между столбов (2-4 раза).</p> <p>ІІІ. И: "Разверни круг" - ходьба по кругу на сигнал (имя ребенка) дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположную сторону, делая круг.</p>	<p>"Полоса препятствий"</p> <p>І. И: "Будь внимателен" – ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: "Солнце"- кружение на месте, руки чуть в стороны, "Дождь"- прыжки с продвижением вперед, "Ветер"- бег с замедлением и ускорением темпа.</p> <p>ІІ. Комплекс 47 (лежа на полу)</p> <p>У Полоса препятствий: 1. "Рыбка"- ползание на животе по гимнаст. скамейке, подтягиваясь руками (2-4 раза);</p> <p>2. ● Перелезание с пролета на пролет гимнаст. стенки (2-4 раза);</p> <p>3. <b>Ходьба по узкой рейке</b> гимнаст. скамейки прямо и боком приставным шагом;</p> <p>4. Подлезание под серию дуг (2-4р);</p> <p>5. Прыжки с матраца на матрац (2-4 раза);</p> <p>6. *Ходьба по ребристой доске, веревочной лестнице (2-4 раза).</p> <p>П/и: "Охотники и звери"- бег, метание мячом в вертикальную цель (2-4 раза).</p> <p>ІІІ. Прыжки на фитболах.</p>	<p>І. И: "Стой" – ходьба и бег с четким поворотом на углах. Ведущий с флажком останавливается по команде "стоп!", а названный ребенок встает впереди колонны, берет флажок. И: "За высоким и за низким" - <b>ходьба со сменой направления.</b></p> <p>ІІ. 1. "Перепрыгни ручей"- прыжки в длину с места и с разбега (2-4 раза);</p> <p>2. П/и: "Сбей кеглю" - метание в цель (расст.-1,5- 2 м) (2-4р)</p> <p>П/и: "Ловишки"- бег с увертыванием (2р).</p> <p>ІІІ. И: "Узнай, кто ушел?" (2 раза)</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Декабрь</b>	<p>"Путешествие в глубины моря"</p> <p>I. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом (большая змейка). Ходьба и бег со сменой направления.</p> <p>II. Комплекс 48 ("Моряки")</p> <p>У1. "Нырять в аквалангах"-спрыгивание со скамейки (в-40 см) (2-3 раза);</p> <p>2. <b>Творческие задания:</b></p> <p>1) "извивающиеся водоросли";</p> <p>2) "камни разных размеров, скалы";</p> <p>3) "стайка рыбок";</p> <p>4) ●"крабы"- на четвереньках боком;</p> <p>5) ●"многорукие осьминоги".</p> <p>3. "Узкий грот"- ползание, на четвереньках под серией дуг разной высоты (2-3 раза);</p> <p>4. "Дельфины"- прыжки с матраца на матрац (2-3 раза).</p> <p>П/и: "Летающие рыбки" - прыжки в высоту с разбега, группировка (2-3 р).</p> <p>III. Прыжки на фитболах.</p>	<p>I. И: "Разверни круг" - ходьба по кругу на сигнал (имя ребенка) дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположную сторону, делая круг.</p> <p>II. I. П/и: "Затейники" (2-3 раза);</p> <p>2. П/и "Сбей кеглю" (3-4 раза);</p> <p>3. Кольцеброс.</p> <p>4. Эстафета парами в беге и прыжках (по 1 р.)</p> <p>III. РНИ: "Первенчики-червенчики"- выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 р.)</p>	<p>"Автошкола"</p> <p>I. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом (большая змейка). Подскоки. Бег в колонне по 1, <b>бег с захлестом.</b></p> <p>II. Комплекс 49 (автомобилисты)</p> <p>"Сдаем на водительские права":</p> <p>О1. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ш-20-15 см, верхний край поднят на 35 - 40 см) (1-2 раза);</p> <p>2. "Бульбужная мостовая"- ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка, резиновая дорожка, веревочная лестница) (1-2 раза);</p> <p>3. "По мосту"- ходьба по узкой рейке гимн. скамейки, руки впереди ("на руле") (1-2 р.);</p> <p>4. "Туннель"- ползание.</p> <p>П/и: "Охотники и звери"- бег, метание маленьким мячом в вертикальную цель (2-4 раза).</p> <p>III. И: "Сидячий футбол"- сидя в кругу, катают 4-8 мячей (машины) друг другу, мяч оказавшийся за кругом - вне игры.</p>	<p>I. П/и: "<b>Чей поезд быстрее построится?</b>"</p> <p>II. П/и: "Поезда"-3-4 колонны, руки кладут на плечи друг другу, по сигналу меняют темп движения, переходя на бег (2-3 раза).</p> <p>П/и: "Кто скорее?" - бег, прыжки, подскоки с одной стороны площадки на другую"</p> <p>III. Ходьба по линии вправо - влево приставным шагом с пружинкой.</p>	<p>"Школа мяча"</p> <p>I. Ходьба в колонне по 1, переключая мяч над головой из одной руки в другую в такт ходьбе. И: "Будь внимателен"- бег по кругу, на сигнал принять правильную стойку баскетболиста. Бег с высоким подниманием коленей. Боковой галоп. Построение в 2 звена.</p> <p>II. Комплекс 46 (с мячами)</p> <p>У1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (техника) (расст. 3-4м):</p> <p>а) снизу;</p> <p>б) от груди;</p> <p>в) из-за головы.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу из разных положений:</p> <p>а) сидя на коленях;</p> <p>б) стоя на коленях.</p> <p>3. Эстафета с прыжками на фитболах.</p> <p>III. И: "Соберем игрушки" (рассыпать мелкие игрушки, а дети их собирают пальцами ног в коробку) (1р.)</p>	<p>I. "Остановись!" - ходьба и бег по кругу с остановкой на сигнал (свисток), поворотом и ходьбой в противоположную сторону.</p> <p>II. I. П/и "Зайцы" - прыжки на 2-х ногах ч/линии (5-б/линий расстояние - 40 см)</p> <p>2. П/и "Попади в звонок"- метание в вертикальную цель (расст. 2-3 м)</p> <p>3. П/и "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>III. Ходьба парами и в колонне по 1.</p>	<p>"Петрушки"</p> <p>I. Ходьба по кругу в колонне по 1, на носках, пятках, <b>скрестным шагом</b>, ползание на четвереньках (ладони-колени, ладони-ступни, животом вверх ("пауки")). Бег легкий, <b>боковой галоп.</b></p> <p>II. Комплекс 50 (с кубиками)</p> <p>О1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом (2 раза).</p> <p>2. Перелезание с пролета на пролет (2 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля 2-я руками.</p> <p>4. То же с хлопками (по 10 р.)</p> <p>5. Бросание мяча о землю и ловля его 2-я руками.</p> <p>П/и: "Хитрая лиса"- бег с увертыванием.</p> <p>III. И: "Холодно - горячо"- ищут спрятанную игрушку.</p>	<p>I. П/и "Будь внимателен" - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий (удар бубна - остановиться на 1-й ноге, 2 удара бубна - присесть, свисток - прыжки на 2-х ногах)</p> <p>II. 1. "Перешагни камни"- перешагивание ч/предметы (рас. м/ними 40 см).</p> <p>2. "Медведь ползет по бревну"- ползание по бревну (скамейке) на четвереньках (ладони - ступни).</p> <p>3. И/у "Кто дальше?" - метание в даль</p> <p>III. И: "Холодно - горячо"</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Январь</b>	<b>КАНИКУЛЫ</b>	<p>I. И: "За высоким и за низким" - ходьба со сменой направляющего.</p> <p>II. 1. "Перепрыгни ручей" - прыжки в длину с места и с разбега (2-4 раза);</p> <p>2. П/и: "Попади в цель" - метание в вертикальную и горизонтальную цель (расст.-2-2,5 м) (по 2-4р)</p> <p>П/и: "Ловишки" - бег с увертыванием (2р).</p> <p>III. И: "Узнай, кто ушел?" (2 раза)</p>	<p>"Путешествие на север" (час игр)</p> <p>I. П/и: "Ветер, льдинки и мороз" ("Ветер" - бег в рассыпную, "Мороз" - построение в круг (большая льдина), "Льдинки" - хлопки в парях).</p> <p>Ходьба в колонне по 1 и по 2. Перестроение в 2 звена.</p> <p>II. Комплекс 53 (с лентами)</p> <p>У 1 П/и: "Олени упряжки" - прыжки в парах (1-2 раза).</p> <p>2. П/и: "Охота на волков" - бег в рассыпную, метание в вертикальную цель (2 команды: "Волки" - бег в рассыпную, на сигнал остановиться, поворачиваясь спиной. "Охотники" - "стреляют" мячками в цель. Меняются ролями).</p> <p>3. П/и: "Снежная карусель" - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, со сменой направления ("ветер поменялся"), с ускорением и замедлением темпа. III. Прыжки на фитболах.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место" - ходьба и бег в рассыпную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. Челночный бег (3x10 м) по 5-6 детей.</p> <p>2. "Самолеты на посадку" - метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.-2м)</p> <p>3. Прыжки на фитболах.</p> <p>П/и: "Кто быстрее?" - бег в рассыпную, по сигналу строятся в 2 звена: мальчики и девочки</p> <p>III. "Найди игрушку" - ориентировка в пространстве.</p>	<p>"Мы – спортсмены"</p> <p>I. Ходьба по кругу в колонне по 1, на носках, пятках, скрестным шагом, ползание на четвереньках (ладони-колени, ладони-ступни, животом вверх ("пауки"). Бег легкий, боковой галоп. Подскоки.</p> <p>II. Комплекс 51 (с гантелями)</p> <p>Полоса препятствий:</p> <p>3I. Последовательные прыжки из обруча в обруч (2-4 раза).</p> <p>2. Ходьба по скамейке на середине присесть, коснуться руками ленты, выпрямиться, идти дальше ("как гимнасты") (2-4 раза).</p> <p>3. "Пловцы ныряют" - полз. в тоннель.</p> <p>4. ● "Горный спуск" - ползание на четвереньках между перекладинами лестницы, поставленной на бок (2-4 р)</p> <p>5. Прыжки с матраса на матрас (2-4 р).</p> <p>6. "Гимнасты" - ходьба по канату боком, приставным шагом (2-4 раза).</p> <p>П/и: "Школа мяча" ("Баскетболисты на тренировке") – разнообразные броски мяча вверх и о землю".</p> <p>III. "Четыре стихии" - слуховое внимание, выполнение заданий по команде.</p>	<p>I. П/и "Снежинки И ветер" - легкий бег в рассыпную, кружение, по команде: "ветер стих" - приседание.</p> <p>II. 1. П/и "Попади в цель" - метание в вертикальную цель (расст. 2-3 м) (3-4 раза)</p> <p>2. П/и: "Ловишки" - бег с увертыванием, приседания (2р).</p> <p>3. И/у: "С кочки на кочку" - прыжки из обруча в обруч (D - 50-60см)</p> <p>III. Ходьба парами</p>	<p>"Путешествие в Африку"</p> <p>I. Ходьба парами со сменой направления, спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками, доставая ладонь взрослого головой, бег парами и в колонне по 1. Бег "змейкой".</p> <p>II. Комплекс 54 (без предметов: "Животные Африки")</p> <p>О 1. Лазанье по гимнастической стенке <b>разноименным способом</b> (2р).</p> <p>2. Прыжки с разбега по матрацам (2-4)</p> <p>3. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом кругом (2-4 р).</p> <p>П/и: "Мяч среднему" - перебрасывание мяча 2-я руками от груди, из пол. лож. стоя и сидя на коленях (2 круга в центре водящий) (2 раза).</p> <p>III. И. "Соберем игрушки" (рассыпать мелкие игрушки, а дети их собирают пальцами ног в коробку) (1-2 р.)</p>	<p>I. П/и "Найди свое место" - ходьба и бег в рассыпную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. "Самолеты на посадку" - метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 2-3 м).</p> <p>2. "Метелица" - ходьба "змейкой", обходя предметы.</p> <p>П/и: "Кто быстрее?" - бег в рассыпную, по сигналу строятся в 3 звена</p> <p>III. И: "Холодно - горячо" - ищут спрятанную игрушку.</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Февраль</b>	<p>"Путешествие в зимний лес" I. "Глубокий снег"- ходьба с высоким подниманием коленей, "Следы большие и маленькие"- ходьба широким и мелким шагом; "погреемся"- ходьба с хлопками и махами, обнимая себя; "под ветки"- ходьба и бег с подлезанием под веревку – (в 50-60см). II. Комплекс 52 ("Погреемся") У1-2. Прыжки в длину с места (60-80 см) и с разбега через 2 шнура (по 2-3 раза). 3. "Пролезем между сугробами"- пролезание между 2 веревками (1-я на в-20см, 2-я на в- 70-80 см) правыми и левым боком. 4. "Поиграем со снежками"- перебрасывание мягких мячей через веревку (3 и 4 упр. чередуются) (по 2-3 раза). П/и: П/и: "Перелет птиц"- бег врассыпную, ● лазание по гимн. стенке, лесенке-стремянке, запрыгивание и спрыгивание на скамейку (1-2 раза). Ш. "Четыре стихии"- слуховое внимание, выполнение</p>	<p>I.И.: "Будь внимателен" - "день" – идут по кругу, "солнце"- кружатся на месте, "снег"- прыжки на месте, "ночь"- садятся на корточки (группировка), "ветер"- бег по кругу. II. 1. П/и: Прыгай-хлопай"- 30 прыжков ("ножницы", ноги в стороны - вместе), чередуются с хлопками. 2. П/и: "Попади в воротца"- прокатывание в цель (рас.-2-3м) 3. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег на скорость (20м) (1-2 раза). III. "Метелица" – ходьба "змейкой", обходя предметы (1р)</p>	<p>"Артисты цирка" (Канатоходцы и клоуны). I. Ходьба на носках, пятках, поднимая высоко колени, "большая змейка". Бег мелким и широким шагом. II. Комплекс 57 (с мешочками). "Канатоходцы": ● 1. Ходьба по гимнас. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, за спиной. 2. *Ходьба по гимнас. скамейке с мешочком на голове, на середине присесть, руками коснуться скамейки (2-3 раза). "Клоуны": 3. Ходьба по кубам (в-40 см) (2-3 р). 4. Спрыгивание на матрац (2-3 раза). 5. "Барьер"- прыжки с бегом широким шагом, последовательно через 4-5 предметов (в 10-20см), толкаясь одной ногой (2-3 раза). П/и: "Гори-гори ясно"- бег на скорость (2 р). III. "Четыре стихии"- слуховое внимание, выполнение заданий по команде.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу, колонну. II. 1. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег в быстром темпе 30 м. (1-2 раза) 2. П/и "Достань снежинку"- прыжки вверх, доставая предмет (4-5 раз). 3. "Попади в цель"- метание в гор. цель 2-я руками снизу (рас.-2-2.5 м) в круг. П/и "Найди свой дом" (2 раза). III.И. "День - ночь"- спокойная ходьба и приседание - группировка.</p>	<p>"Артисты цирка" ("Жонглеры") I. Беседа о цирке. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по 1 по 2. Бег в среднем темпе "большой змейкой", бег с захлестом, подскоки, легкий бег. II. Комплекс 39 (с элем. акробатики) У1. Бросание мяча вверх и ловля 2-я руками (по 10 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля 1-й рукой (4-6 раз) 3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками (10 раз) 4. ● Перебрасывание мяча из 1-й руки в другую (4-6 раз) 5. Отбивание мяча о землю, меняя высоту отскока (до 7-10 раз). Эстафета: 1) Бег с запрыгиванием и спрыгиванием со скамейки; 2) подлезанием под скамейку (1-2 раза). III. Прыжки на фитболах</p>	<p>I. И: "Чья колонна скорее построится". II. 1. Эстафета в беге (1-2 раза). 2. "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (рас.3- 4м) 3. Элементы хоккея III. Быстрые ладошки"</p>	<p>"Наша армия" I. И: "Тревога" – разнообразные виды ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, ходьба с закрытыми глазами 3-4м) чередуются с бегом. Бег со сменой направления. Построение, в 3 звена ("танкисты, пехотинцы и десантники"). II. Комплекс 55 ("Мы – военные") ● 1. "Десантники"- лазание по гимн. стенке, поднимаюсь вверх по диагонали с пролета на пролет (1-2 раза). 2. "Танкисты"- метание в горизонтальную цель (по 2-3 раза каждой рукой, мешочка с песком в обруч). 3. "Пехотинцы" – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая кубы (в-20см) (2-3 р). П/и: "Дни недели"- прыжки в высоту с разбега (2-6 раз) III. П/и: "Моряки"- ходьба, одна рука за головой другая за спиной. На каждый шаг менять положение рук.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег врассыпную, по сигналу становятся в шеренгу. II. 1. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег, прыжки, подскоки на 30 м с одной стороны площадки на другую. 2. Элементы хоккея 3. П/и: "Попади коробку"- метание в горизонтальную цель (рас-2-3 м) III. И: "Стань первым"</p>

СТАРШАЯ ГРУППА								
	1 неделя	3-е занятие (игровое)	2 неделя	3-е занятие (игровое)	3 неделя	3-е занятие (игровое)	4 неделя	3-е занятие (игровое)
Март	<p>"Попрыгунчики".</p> <p>I. Ходьба по кругу в колонне по 1, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, с закрытыми глазами. Ходьба и бег в колонне по 1 по 2. Подскоки. Боковой галоп.</p> <p>II. Комплекс 34 (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>О</b> I. Прыжки в высоту с места прямо и боком (в 15-20 см) (по 2-4 раза).</p> <p>2. Прыжки в высоту с разбега (в 30-40 см) (2-4 р).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке <b>с наклонными, раскладывая или собирая кубики</b> (2-3 раза).</p> <p>Эстафета: 1) быстрый бег с пролезанием в обруч сверху и снизу (1-2 р)</p> <p>2) катание шаров с попаданием в предметы.</p> <p>III. Гимнастика языка: "Часики", "Колесо" и др.</p>	<p>I. И: "Гуси"- ходьба в полуприседе.</p> <p>П/и: "Ручейки и озера – ходьба и бег в 5-7 колоннах в разных направлениях. По сигналу построение в круг (1-2 раза).</p> <p>II. I. П/и: "Бездомный заяц" (2-3 р)</p> <p>2. П/и: "Медведь и пчелы" (2-3 р)</p> <p>III. И: "Летает – не летает" (1-2 р),</p> <p>"Хомяки" – ходьба с надувными щеками.</p>	<p>"Артисты цирка"</p> <p>I. Повороты. Ходьба обычная, на носках, пятках, <b>наружной стороне стопы, "елочкой"</b> - с разведением носков в стороны, "гуси"- в полуприседе. Ходьба на четвереньках ("как кошечки": ладони - колени, "как медведи": ладони - ступни). Бег в колонне по 1, с высоким подниманием коленей, руки на поясе, с захлестом.</p> <p>II. Комплекс 51 (с гантелями)</p> <p><b>О</b> I. X. по узкому бревну (ш – 15 см, в – 15-20 см) прямо, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Ходьба по шнуру, представляя пятку 1-ой ноги к носку другой (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на мягкое покрытие с места (в – 20 см) (2-3 р).</p> <p>4. ● Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет (1-2 р)</p> <p>П/и: "Мяч водящему" перебрасывание мяча</p> <p>III. Игра на внимание: "Стоп-хлоп" (1р.) Ходьба "цыганочка", выбивая, муз. ритм.</p>	<p>I. Медленный бег 1.5 мин.</p> <p>И: "Разверни круг" (1-3р.)</p> <p>II. 1. Встречные перебежки (2р)</p> <p>2. "Забрось мяч в кольцо" (2-4р.)</p> <p>3. "Классы"</p> <p>III. И/у: "Сохрани равновесие после кружения" (5-10 сек) (1-2 р).</p>	<p>"Школа баскетболистов"</p> <p>I. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками подлезанием: И/у "Достань до ладошки", "Перепрыгни через ноги", "Подлезь под мостик". Берут мячи. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх, о пол 2-я руками. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.</p> <p>II. Комплекс 58 (с мячами)</p> <p><b>З</b> 1. Отбивание мяча о землю на месте.</p> <p>2. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, <b>на середине сделать "ласточку"</b> (2-4 раза)</p> <p>4. Прыжки на мягкое покрытие с нескольких шагов (в 20-25 см) (2-4 раза).</p> <p>Эстафета с прыжками на фитболах.</p> <p>III. П/и на развитие слухового внимания: "4 стихии"- "огонь"- кружение на месте, "вода"- движения пловца, "земля"- присесть, руками коснуться пола, "воздух"- прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>I. Фигурная ходьба</p> <p>Медленный бег 1.5 мин.</p> <p>II. I. П/и "Дни недели" - прыжки в высоту с разбега</p> <p>2. П/и "Мяч капитану"- перебрасывание мяча (1-2 р).</p> <p>3. РНИ: "Стой-беги!" (1-2 раза).</p> <p>4. Челночный бег (3x10 м) (1-2 раза).</p> <p>III. Классы</p>	<p>"Полоса препятствий"</p> <p>I. П/и "Построй шеренгу, круг, колонну" – чередование различных видов ходьбы и бега (ходьба на носках, пятках, на четвереньках: "ладони - колени", на коленях, бег враспынную, на носках, с высоким подниманием коленей, подскоки)</p> <p>II. Комплекс по ритмопластике</p> <p><b>З</b> Полоса препятствий: (все по 2-4 раза)</p> <p>1. Перелезание через препятствие (бревно, полож. на рейки лестницы - стремянки) (в 60-70 см).</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка, веревочн. лестница)</p> <p>4. <b>Ходьба по кубам разной высоты.</b></p> <p>5. Прыжки с матраца на матрац</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>П/и: "<b>Охотники и звери</b>" - бег и метание в цель (2-4 раза).</p> <p>III. И: "Собери предметы"- мелкие игрушки собирать пальцами ног. Ходьба с выполнением заданий и с разным положением рук (1-2 р.)</p>	<p>I. Ходьба парами. Медленный бег 1.5 мин</p> <p>II. 1. Футбол.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3. Эстафета: "Точно в цель" – метание в горизонтальную цель (2-4 раза).</p> <p>III. Игра: "Найди игрушку" - ориентировка в пространстве (2-3 раза)</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Апрель</b>	<p><u>"Путешествие в горы"</u>                      I. И: "Повернись - не ошибись" - повороты.                      Ходьба перекатом с пятки на носок, в полуприседе, вдоль границ зала с поворотом ("большая змейка"). Бег с изменением направления со сменой музыки или сигнал.                      II. Комплекс (по аэробике)                      O 1. Прыжки в длину с места (не менее 80 см) (2-4 р.).                      2. Ходьба по узкой рейке гимн. скам. прямо и боком приставным шагом (по 2 раза)                      3. *Прыжки на 1-ой ноге с продвиж. вперед.                      4. Прыжки из обруча в обруч (2-4 р.).                      П/и: "Мяч через веревку"- бросание мяча ч/веревку из-за головы. За мячом разными способами: подлезание, перепрыгивание.                      III. И: "Дружные пары"- кружение в парах, хлопки в ладоши.</p>	<p>I. Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин.                      II. 1. Прыжки в длину с места и с разбега (3-4 раза).                      2. "Городки" (знать 3-4 фигуры),                      3. "Серсо"                      4. "Кольцеброс".                      III. И: "Свободное место"</p>	<p><u>"Полоса препятствий"</u>                      I. Ходьба в колонне по 1, по 2, по 4. Бег в среднем темпе ("большая змейка").                      Игра на внимание: "Слушай сигнал", "Умей слушать"                      II. Комплекс по ритмопластике                      U 1. Ходьба по узкому бревну (ш 15 см) боком приставным шагом (2-4 раза все упр-я).                      2. Подлезание под лесенку-стремянку                      3. Прыжки с бегом с матраца на матрац,                      4. Ползание по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях.                      5. ●Прыжки на 2-х ногах "змейкой" м/кубов.                      6. Ходьба по неровным поверхностям (веревочная лестница, ребристая доска, шариковая дорожка и т.д.).                      Эстафета "Попади в обруч"- бег и метание в горизонтальную цель (1-2 раза).                      III. Психогимнастика: "Настроение".                      И: "Шмель" – катание мяча, сидя в круту, чтобы мяч не попал в ноги.</p>	<p>I. Ходьба парами.                      Медленный бег 2 мин.                      II. 1. Челночный бег (3x10м) (2-3 раза).                      2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (2-4 р)                      3. Футбол (мальчики).                      III. И: "Затейники" (1-2 раза).</p>	<p><u>"Ловкие пары"</u>                      I. Строевые упражнения.                      Ходьба и бег с препятствиями (перешагивание, перепрыгивание ног педагога, пролезание в вертикальный обруч, прыжки вверх, доставая головой ладонь педагога)                      II. Комплекс 58 (с плитками)                      U 1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (расст. 3-4 м):                      а) снизу;                      б) от груди;                      в) из-за головы;                      г) с отскоком от земли.                      2. Перебрасывание мяча друг другу из разных Ип.:                      а) стоя,                      б) сидя на коленях.                      П/и: "Медведь и пчёлка"- лазание по гимнастической стенке, бег (2-3 р.).                      III. Сохранять равновесие, стоя на полу на 1-ой ноге:                      а) 2-я нога прямая поднята вперед;                      б) 2-я нога прямая поднята в сторону;                      в) 2-я нога прямая поднята назад - "ласточка".</p>	<p>I. Медленный бег 2.5 мин, обычная ходьба по линии.                      II. 1. П/и: "Дни недели"- прыжки в высоту с разбега.                      2. Метание в вертикальную цель (по 2-3 р)                      3. Футбол                      III. Сохранение равновесия, стоя на 1-ой ноге на гимн. скам., чередуя правую и левую ноги (считая до 3-5).</p>	<p><u>"Путешествие в Америку"</u>                      1. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом ("большая змейка"), по диагонали, с остановкой на сигнал (на 2-х и 1-ой ноге). Прыжки с продвижением вперед.                      II. Комплекс 66 (с мешочком на голове)                      O 1. Ходьба и бег по наклонной доске (ш 20-15), верхний край поднят на в 35—40 см, на носках, боком, приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).                      2. С наклонной доски переходить с пролета на пролет гимнастической стенки (2-3 раза).                      3. Прыжки в длину с небольшого разбега (до 100 см) (2-3 р.).                      П/и: "Охотники и звери"- бег и метание в цель (2-4 раза).                      III. И: "Часовой"- ходьба с выполнением заданий: присесть, повернуться, поднять руки вверх, закрыть глаза, хлопнуть в ладоши.</p>	<p>I. Медленный бег 2.5 мин, ходьба парами по линии.                      II. 1. Прыжки в длину с разбега (2-3 р.)                      2. Мяч о стену.                      3. Прыжки через длинную скакалку.                      III. И: "Быстрые ладошки"</p>

**СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Май</b>	<p><u>"Дружные пары"</u>                      I. Строевые упражнения. Ходьба в колонне по 1 с возрастающим темпом и переходом на бег в умеренном темпе. Ходьба в замедленном темпе. Ходьба и бег парами.                      II. Комплекс 45 (в парах)                      O 1. Прыжки в высоту с разбега (в до 40см) (3-4 раза).                      2. Лазание по гимн. стенке в сочетании со спусканием по накл. доске (1-2)                      3. Бег наперегонки (1-2 раза).                      П/и: "Чье звено больше собьет кеглей"- прокатывание шаров с попаданием в предметы (2р).                      III. Ходьба враспынную, по сигналу перестроиться в колонну по 1.                      Сохранение равновесия, стоя на 1-й ноге: 1) 2-я согнута в колене и поднята вверх; 2) 2-я прямая поднята в сторону.</p>	<p>I. Ходьба и бег по кругу.                      II. Велогонка (старшие группы)                      1. По кругу.                      2. "Змейкой" между предметами.                      3. Эстафеты и игры.                      III. Спокойная ходьба</p>	<p><u>"Построй шеренгу, круг, колонну".</u>                      I. Игра: "Построй шеренгу, круг, колонну" в чередовании с разнообразными видами ходьбы и бега враспынную (ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом, бег на носках, с высоким подним. коленей, с захлестом.)                      II. Комплекс 44 (с палками)                      U 1. Ходьба по гимн. скамейке, прокатывая мяч 2-я руками перед собой (2-4р)                      2. Прыжки вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка (2-4 раза).                      3. Пролезание в обруч прямо и боком (2-4 раза).                      П/и: "Школа мяча-бросание мяча вверх и о землю разн. способами                      III. И: "Тихо-громко". Спокойная ходьба с разным положен. рук.</p>	<p>I. Бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза).                      II. 1. Бег на скорость 30м (1-2 раза)                      2. "Мяч о стену"                      3. Прыжки через короткую скакалку разными способами.                      III. Сохранение равновесия, стоя на 1-ой ноге на гимн. скамейке (считать до 3-5), чередуя правую и левую ноги.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин.                      II. 1. Прыжки в длину с места и с разбега (3-4 раза).                      2. "Городки" (знать 3-4 фигуры),                      3. "Серсо"                      4. "Кольце-брос".                      III. И: "Свободное место"</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. Медленный бег 2.5 мин, ходьба парами по линии.                      II. 1. Прыжки в длину с разбега (2-3 р.)                      2. Мяч о стену.                      3. Прыжки через длинную скакалку.                      III. И: "Быстрые ладошки"</p>

### 2.3.5. Перспективно-календарное планирование по непосредственно образовательной деятельности (НОД) «Физическое развитие» Подготовительная к школе группа

#### Пояснительная записка

Основной и самой эффективной формой обучения сложным движениям и оздоровления детей непосредственно организованной образовательной деятельностью является занятия, призванные удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дающие возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Они помогают учиться распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений. Планирование проводится по авторизованной программе «Здоровый дошкольник», составленной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Хацкевич И.Г. на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, и программы Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник». План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия.

План составлен на учебный год. Включает в себя от 96 до 102 физкультурных занятий, по 3 занятия в неделю. Из них: два занятия в зале и одно на воздухе, состоящее из набора игр разной подвижности. В теплое время года, учитывая региональные климатические условия, все занятия проходят на свежем воздухе. Если занятие попадает на 5-ю неделю, то проводится итоговое занятие, составленное из основных видов движений, комплекса общеразвивающих упражнений и игр месяца (по выбору педагога).

Длительность занятия – 30 минут.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг образовательного процесса в течение двух недель.

Содержание занятий включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсомоторных координации и эмоциональной сферы ребенка. Планирование определяет систему работы инструктора по физической культуре на год, т. е. является **перспективно-календарным**, а также отвечает требованиям текущего (оперативного) планирования: конкретизированы задачи, средства, способы организации детей, величина тренировоч-

ной нагрузки на каждое занятие, разработано содержание всех частей физкультурного занятия.

В каждом занятии представлены разновидности всех или почти всех основных видов движений. Так, ходьба и бег имеют место во вводной части занятия и в большинстве подвижных игр. В основной части занятия присутствуют от 3 до 8 основных видов движений. Подвижная игра подобрана по недостающим видам. В планировании основные движения используются как в чистом виде, так и в комбинации с другими видами.

План имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущего занятия. Основные виды движений подбираются по схеме:

- 1 неделя – 1). Прыжки;  
2). Лазание;  
3). Метание;  
4). Равновесие.
- 2 неделя - 1). Равновесие;  
2). Прыжки;  
3). Лазание  
4). Метание.
- 3 неделя - 1). Метание;  
2). Равновесие;  
3). Прыжки;  
4). Лазание.
- 4 неделя - 1). Лазание;  
2). Метание.  
3). Равновесие;  
4). Прыжки.

Планирование очень доступное, наглядное и компактное. Материал вариативен, возможно изменение некоторых частных задач занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений, подвижных игр и т. д.

***Цель занятий:*** содействие всестороннему развитию личности детей, сохранение и укрепление их здоровья.

На протяжении всех занятий решаются три группы задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

***Задачи:***

✓ Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, всемерно укреплять их здоровье, совершенствовать физическое развитие.

✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

✓ Развивать познавательные интересы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность, формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.

✓ Развивать способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении работ.

✓ Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

✓ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений.

✓ Закреплять умение в ходьбе и беге соблюдать заданный темп.

✓ Продолжать учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

✓ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.

✓ Учить перелезанию с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

✓ Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

✓ Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, уметь придумывать варианты игр, свои собственные игры, комбинировать движения.

✓ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Все занятия по способу проведения — традиционные, но используются, как основа для сюжетной, комплексной образовательной ситуации, и др. видов организованной образовательной деятельности.

Формы проведения физкультурных занятий в старших группах:

а) занятия по традиционной структуре;

б) занятия, состоящие из набора подвижных игр (большой, средней и малой подвижности);

в) ритмическая гимнастика (аэробика, ритмическая пластика, стретчинг);

г) занятия-соревнования (как итоговые, проводимые в конце месяца);

д) занятия-тренировки в основных видах движений (количество ранее разученных упражнений может быть увеличено до 8-10);

е) занятия-зачеты (сдача физкультурных норм);

ж) час спортивных игр;

- з) сюжетно-игровые замыслы (сказки, путешествия и т.д.);
- и) занятия по спортивному ориентированию;
- к) комплексные занятия;
- л) занятия с элементами творчества и самостоятельности.

Программные задачи представлены в таблице основных видов движений (ОВД) следующими *условными обозначениями*: У — упражнять;

О — обучать;

З — закреплять;

С — совершенствовать.

**Коричневым цветом** отмечены ОВД взятые впервые.

**\* Красной звездочкой** отмечены ОВД для второго занятия в неделю.

• **Зеленым кружком** – дополнительное упражнение для детей сильной группы здоровья.

### ***К концу года дети должны уметь:***

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предмет в движущуюся цель; владеть школой мяча.

- Перестраиваться в три-четыре колонны, в два-три круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Сохранять правильную осанку.

- Активно участвовать в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

- Плавать произвольно на расстояние 15м.

- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><u>"Веселые скакалки".</u>                      I. Построение в шеренгу. Ходьба враспынную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу.                      II. Без упражнений  <b>У</b> 1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах                      2. П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль пр. и лев. рукой.                      П/и "Самолеты"- ходьба и бег с ускорением, игровые задания.                      III. Дыхательное упражнение. "Надуем шары разной формы".</p>	<p>I. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу.                      II. П/и "Чье звено быстрее"- бег враспынную, по сигналу строятся в звенья.                      П/и "Летающие рыбки"- перепрыгивание через веревку, подлезание под веревку.                      III. И. "Поймай мяч"- дети в кругу, ведущий в центре (расст.-2 м).</p>	<p><u>"Волшебный свисток"</u>                      I. Построение в шеренгу по начерченной линии. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, ходьба высоко поднимая колени, ходьба широким, мелким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу.                      II. Упражнения в ходьбе по кругу.                      1. Ходьба по скамейке (д - 4 м, ш – 20 см) (2 р.)  <b>У</b>2. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах                      П/и "Кто дальше?" – метание мешочков с песком в даль, бег за мешочками.                      III. РНИ: "Первенчики-червенчики"- выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 раза).</p>	<p>I. И. "Найди свое место" - ходьба враспынную, ходьба на носках, ходьба широким шагом, прыжки, бег. По сигналу (свисток) быстро строятся в шеренгу.                      II. Бег наперегонки(2р.)                      2. П/и "Летающие рыбки"- перепрыгивание через веревку, подлезание под веревку.                      III. РНИ: "Первенчики-червенчики".</p>	<p><u>"Веселые скакалки"</u>- игровое                      I. И. "Построй шеренгу, круг, колонну" - разнообразные виды ходьбы и бега чередуются с быстрым построением. И. "Поезд" – медленный бег 2 мин .                      II. Без упражнений  <b>У</b> 1. П/и: "Золотые ворота"(2 раза);                      2. П/и: "Часы пробили ровно полночь"- прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку).                      П/и: "Ловишки"- бег с увертыванием, ориентировка в пространстве (2-3 р);                      III. И. "Передача мячей" -2 мяча разного цвета: 1-убегает, 2-догоняет (1-2 р).                      *Вариант 2: 1 - в одну сторону, другой – в другую, когда встречаются, ударяют мяч о мяч, игра возобновляется.</p>	<p>I. И. "Чье звено быстрее?"- 3 звена. Дети расходятся, выполняя разнообразные виды ходьбы и бега (на носках, высоко поднимая колени, широким шагом).                      По сигналу строятся в звенья в колонну.                      II. Игры в спортивном городке: 1) ходьба по бревну приставным шагом, 2) стрыгивание, 3) лазание по гимнаст. лестнице, 4) катание сторки (3-4р).                      П/и: "Гуси-гуси"- (2 р)                      III. Ходьба парами.</p>	<p><u>"Мой веселый, звонкий мяч"</u>- игровое                      I. И. "Построй колонну, круг, шеренгу" - разнообразные виды ходьбы и бега чередуются с быстрым построением. И. "Поезд" – медл. бег 2 мин в сочетании и с игрой "Стань первым".                      II. Без упражнений  <b>У</b> 1. П/и: "Выбивной" - бросание мяча, бег, увертывание от мяча.                      2. П/и: "Часы пробили ровно полночь"- прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку).                      III. И.: "Съедобное - несъедобное"- ловить и бросать мяч (расст. 2 м) (1-2 р).</p>	<p>I. П/и: "Чей поезд быстрее построится?" (2 раза).                      II. П/и: "Кто скорее?"- бег, прыжки, подскоки с одной стороны площадки на другую.                      П/и: "Часы пробили ровно полночь"- прыжки через длинную скакалку                      П/и: "<b>Тише едешь, дальше будешь</b>"                      III. Ходьба по линии вправо – влево приставным шагом с пружинкой.</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Октябрь</b>	<p><u>"Веселье скакалки".</u>                      I. И: "Стань первый" – ходьба и бег по кругу со сменой ведущего, "змейкой" между столбами, по неровной поверхности (песок, галька, трава).                      II. <u>Общеразвивающие упр-ия в ходьбе</u>                      У1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах                      2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед                      3. Ходьба по бревну прямо руки в стороны                      4. Ходьба по бревну боком (приставной шаг), руки на поясе (по 2 раза).                      5. Спрыгивание с бревна (2-4 раза).                      П/и: "Чей самолет улетит дальше" – метание мешочка вдаль правой и левой рукой (2-4 р.)                      III. И/у: "Шляпы" – упр. в равновесии ходьба с мешочком на голове в разных направлениях и по линии. И/у: "Проверь осанку" (голова – прямо, плечи – на одном уровне, руки опущены). Выигрывает тот, у кого шляпа не упала.</p>	<p>I. Медленный бег 2 мин.                      Ходьба в колонне по одному.                      II. 1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продвиж.                      2. Бег наперегонки (2р.)                      П/и: "Чей самолет улетит дальше" – метание каштанов вдаль правой и левой рукой (по 2 раза).                      III. И. "Съедобное" – перебрасывание мяча по кругу (раст. -2-2,5м).</p>	<p>"Осень".                      I. И: "Ветер" – ходьба и бег с изменением темпа и направления. И: "Стая уток" – ходьба в полуприседе, руки на коленях. Дети собирают листья.                      II. Комплекс 42 (с листьями).                      3 1. Ходьба по бревну прямо и боком с мешочком на голове, руки в стороны (по 1р.)                      2. Метание в горизонтальную цель                      3. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед.                      П/и: "Стая" – медленный бег, огибая предметы (за вожак), бег враспынную, после сигнала (бубен) – стая рассыпается, каждый ищет укрытие (куст, бревно, лестница, песочница) (1-2 раза).                      III. И: "Догони мяч" – передача 2-4 мячей по кругу.</p>	<p>I. Медленный бег 2 мин. Ходьба в колонне по 1 по линии.                      II. Прыжки через длинную скакалку (пробежка, прыжки через качающуюся скакалку, прыжки, стоя лицом к скакалке).                      П/и: "Золотые ворота" (1-2 раза).                      III. Спокойная ходьба</p>	<p><u>Полоса препятствий.</u>                      I. И: "Будь внимателен" – ходьба по кругу, бег враспынную. Свисток – остановиться, удар бубна – присесть,                      2 удара бубна – покружиться.                      II. <u>Комплекс 60 (Упражнения в движении)</u> Полоса препятствий:                      1. Ходьба по бордюру руки в стороны                      2. Ходьба по бревну с перешагиванием через кубы (в-20см) (1-2 раза);                      3. Спрыгивание в обруч (1-2 раза);                      4. Лазание по желез. лестнице на горку;                      5. Спуск с горки, сидя на корточках.                      Эстафета "Кто скорее по дорожке?" – прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах по узкой дорожке (ш-15 см, раст. 3-4м) (1-2 раза).                      III. РНИ: "Первенчики-червенчики" – выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 раза).</p>	<p>I. И: "Куст-дерево" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба по кругу в колонне по 1 и в парах.                      II. 1. Эстафетный бег прыжки (1-2 р) 2. Эстафета в бегах шеренгами – 2 шеренги стоят с противоположных сторон площадки. По команде перебегают на встречу друг другу на сторону противника, не сталкиваясь. Чья шеренга быстрее (2р.)                      III. И: "Мяч в догонку" – 2 круга, в каждом по 3-4 мяча, передают, чтоб мячи не встретились (1-2 р)</p>	<p><u>Путешествие по реке</u>                      I. Ходьба на носках, пятках, палка за спиной на уровне лопаток, ходьба с высоким подниманием коленей, руки с палкой впереди; бег на носках, палка перед грудью; бег с высоким подниманием коленей, руки с палкой впереди.                      "Садимся в лодки" – построение в колонны по 3.                      II. <u>Комплекс 44 (с гимн. палками)</u>                      О1. "Рыбка" – ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками (3-4 р).                      2. "Речные камешки" – ходьба по ребристой доске, веревочной лестнице, шариковой дорожке (3-4 раза).                      3. "Ныряем в воду" – прыжки в глубину (с высоты) на матрац:                      а) "Чебурашка" – руки на затылке, б) с поворотом на 180° (3-4 раза).                      4. "Подводный грот" – ползание на животе под лесенкой-стремянкой.                      *5. "Плывем на спине" – <u>ползание по гимн. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (техника)</u> (1-2 раза)                      Эстафета с метанием в горизонтальную цель (раст. до цели 3-3.5м) (короб) (1-2 раза)                      III. "Моряки" – ходьба по кругу, одна рука за головой, другая за спиной. На каждый шаг менять положение рук.</p>	<p>I. И: "Куст-дерево" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба по кругу в колонне по 1 и в парах.                      II. 1. Эстафета в бегах (2-3 раза)                      2. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед                      3. П/и: "Самолеты на посадку" – метание в горизонтальную цель (круг) (3-4 раза).                      III. РНИ: "Первенчики-червенчики" (2-3 раза)</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Ноябрь</b>	<p>"Найди себе пару"- игровое.</p> <p>I. П/и: "Найди себе пару"- ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе, ходьба на пятках, бег на носках врассыпную, бег с высоким подниманием коленей, подскоки – чередуются с общеразвивающими упражнениями в парах.</p> <p>II. Комплекс 45 (в парах).</p> <p>У I. П/и: "Чья пара быстрее"- прыжки в парах, перепрыгивая линии (веревки) (1-2 р.)</p> <p>2. П/и: "Гонка тачек"- силовое упр. (1-й-ходит на руках, 2-й – держит 1-го за ноги, затем меняются) (1-2 раза).</p> <p>3. П/и: "10 передач"- перебрасывание мяча друг другу (рас. 2м) 1) от груди; 2) снизу, *3) с отскоком от земли.</p> <p>Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падений мяча.</p> <p>4. И/у: "Дружные пары"- кружение в правую и левую сторону (5-10 сек), по сигналу остановиться на одной ноге, закрыть глаза, держать равновесие</p> <p>III. И/у: "Дружные ладошки"- хлопки в ладоши в парах (1-2 раза).</p>	<p>I. П/и: "Поезда"- ходьба и бег с изменением темпа по всей площадке в 3-4 колоннах (1-2 раза).</p> <p>II. I. П/и: "Прыгай – хлопай"- прыжки шеренгой: 1-я прыгает, 2-я хлопает. По 30 прыжков: на месте, "ножницы", ноги в стороны - вместе</p> <p>2. Бег наперегонки (30м) по 3 человека (1-2 раза).</p> <p>3. П/и: "У дочка"- прыжки через крутящуюся веревку.</p> <p>III. И: "Бусы"- ходьба по линии боком приставным шагом с полуприседом</p>	<p>"Путешествие на болото"</p> <p>I. "Комары"- чередование ходьбы и бега мелким шагом; "Гуси"- ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе; "Пауки" – ходьба на четвереньках животом вверх; "Лягушки"- прыжки вверх из глубокого приседа; "Стрекозы"- бег с ускорением и замедлением темпа, с остановкой на одной ноге по сигналу (зависание).</p> <p>II. Комплекс 40 (с круговой веревкой)</p> <p>31. "Вокруг болота ходят кулики" – ходьба по круговой веревке боком приставным шагом, руки на поясе ("маленькие крылья")</p> <p>2. "Кулики ходят по корягам"- ходьба по круговой веревке прямо, приставляя пяtku одной ноги к носку другой.</p> <p>3. "Лягушки играют" – прыжки на 2-х ногах через веревку: 1) вперед-назад, 2) вправо-влево; 3) <b>вправо-влево с продвиж. вперед.</b></p> <p>4. "Забросим камешек в болото"- метание в горизонтальную цель (короб) мешочек с песком (4 - 5 раза).</p> <p>П/и: "Лягушки и цапля" – бег врассыпную, прыжки через круговую веревку, приседания (1-2 раза).</p> <p>III. Дыхательное упражнение: "Задержи дыхание"- имитация ныряния в воду с задержкой дыхания на 12-15сек. (2-3 раза).</p>	<p>I. Медленный бег</p> <p>2 мин в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по 1 по линии.</p> <p>II. I. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте и с продв. вперед.</p> <p>2. Челночный бег (3x10м) (2 раза);</p> <p>3. "У кого мяч?" (2 раза);</p> <p>4. Кольцеброс.</p> <p>III. Ходьба с разным положением рук (вверх, на поясе, в стороны, вперед)</p>	<p>"Послушные мячи"</p> <p>I. И: "Построй шеренгу, круг, колонну" чередуется с различными видами ходьбы и бега: на носках, пятках, врассыпную, высоко поднимая колени, бег, ползание "по-медвежьи", "пауки" - животом вверх, прыжки на 2-х ногах, подскоки.</p> <p>II. Комплекс 46 (с мячами)</p> <p>С Школа мяча: 1. Бросание мяча вверх и ловля 2-я руками - 10 р.</p> <p>2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля 2-я руками – 10 раз.</p> <p>3. Бросание мяча вверх с хлопками - 10 раз. 4. Бросание мяча о землю и ловля 2-я руками – 10 раз.</p> <p>5. Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p>6. Ходьба по круговой веревке прямо и боком приставным шагом, ●отбивая мяч вперед.</p> <p>7. *Прыжки правым-левым боком через круговую веревку.</p> <p>П/и: "Карусель" с круговой веревкой – бег с ускорением и замедлением темпа (1-2 р.)</p> <p>III. "Умей слушать" – ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>I. И: "Куст-дерево" – построение и перестроение в шеренгу по 1 и по 2. Ходьба и бег по кругу в колонне по 1 и в парах.</p> <p>II. I. П/и: "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (центр мишени -1.5м, рас. 2-3 м) (4р)</p> <p>2. Игры в спортивном городке: ходьба по бревну разными способами: приставным шагом, прямо; стрывивание; ходьба между столбов (2-4 р.)</p> <p>III. И: "Разверни круг" - ходьба по кругу на сигнал (имя ребенка) дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположную сторону, делая круг.</p>	<p>"Полоса препятствий"</p> <p>I. И: "Стоп, хлопок, раз" – ходьба по кругу с четким поворотом. На сигнал: "Стоп"- остановиться, "Хлоп"- подпрыгнуть, "Раз"- ходьба в обратном направлении И: "Будь внимателен"- со сменой музыки - смена направляющего. Бег с захлестом, с <b>прямыми ногами вперед.</b></p> <p>II. Комплекс 47 (лежа на полу)</p> <p>У Полоса препятствий:</p> <p>1. Ползание на животе и на спине по гимн. скамейке, подтягиваясь руками (2-4 раза);</p> <p>2. Лазание по гимн. лестнице чередующимся шагом (2-4 раза);</p> <p>2. ●Перелезание с пролета на пролет гимн. стенки (2 - 4 раза);</p> <p>3. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки прямо и боком приставным шагом;</p> <p>4. Подлезание под серию дуг (2-4 р);</p> <p>5. Прыжки с матраца на матрац (2-4 р.);</p> <p>6. *Ходьба по ребристой доске, веревочной лестнице (2-4 раза).</p> <p>7. Ползание "змейкой" между кубами.</p> <p>8. ●Ползание на животе под лесен-стрем.</p> <p>П/и: "Охотники и звери"- бег, метание мячом в вертикальную цель (2-4).</p> <p>III. Прыжки на фитболах.</p>	<p>I. И: "Стой" – ходьба и бег с четким поворотом на углах. Ведущий с флажком останавливается по команде "стоп!", а названный ребенок встает впереди колонны, берет флажок. И: "За высоким и за низким" - ходьба со сменной направляющего.</p> <p>II. I. "Перепрыгни ручей"- прыжки в длину с места и с разбега (2-4 раза);</p> <p>2. П/и: "Сбей кеглю" - метание в цель (расст. - 2 - 3 м) (2-4р)</p> <p>П/и: "Ловишки"- бег с увертыванием (2р.).</p> <p>III. И: "Узнай, кто ушел?" (2 раза)</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Декабрь</b>	<p><u>"Путешествие в глубины моря"</u>                      I. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом (большая змейка), <b>по диагонали</b>. Ходьба и бег со сменой направления.                      II. Комплекс 48 ("Моряки")  <b>У1.</b> "Нырём в аквапангах"- спрыгивание со скамейки вверх из глубокого приседа (в -40см) (2-3 раза);                      2. Творческие задания:                      1) "извивающиеся водоросли";                      2) "камни разных размеров, скалы";                      3) "стайка рыбок, скат, акула, морс. конек" 4) "крабы"- на четвереньках боком, задом; 5) "многорукие осьминоги".                      3. "Узкий прот"- ползание, на четвереньках под серией дуг разной высоты (2-3 р);                      4. "Дельфины"- прыжки с матраца на матрац (2-3 раза);                      5. "Рыбка"- ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками (2-3 р).                      П/и: "Летающие рыбки" – прыжки в высоту с разбега, группировка (2-3 раза). III. Прыжки на фитболах.</p>	<p>I. И: "Разверни круг" - ходьба по кругу на сигнал (имя ребенка) дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположную сторону, делая круг.                      II. I. П/и: "Загейники" (2-3 р);                      2. П/и: "Сбей кеглю" (3-4 р);                      3. Кольцеброс.                      4. Эстафета парами в беге и прыжках (по 1 р)                      Ш. РНИ: "Первенчик-червенчик"- выдержка, раскрепощение, умение подчиняться правилам (1-2 р)</p>	<p>"Автошкола"                      I. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом (большая змейка). Подскоки. Бег в колонне по 1, бег с захлестом.  <b>Ходьба и бег спиной вперед.</b>                      II. Комплекс 49 (автомобилисты)                      "Сдаем на водительские права":  <b>О1.</b> Вбегать и сбегать по наклонной доске (ш-20-15 см, верхний край поднят на 40 - 50 см) (1-2 раза);                      2. "Бульжкая мостовая"- ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка, резиновая дорожка, веревочная лестница) (1-2);                      3. "По мосту"- ходьба по узкой рейке гимн. скамейки, руки впереди ("на руле") (1-2р);                      4. "Туннель"- ползание на предплечьях и коленях (1-2 р).                      П/и: "Охотники и звери"- бег, метание мячом в вертикальную цель (2-4 раза).                      III. И: "Сидячий футбол"- сидя в кругу, катают 4-8 мячей (машинь) друг другу, мяч оказавшийся за кругом - вне игры.</p>	<p>I. П/и: "<b>Чей поезд быстрее построятся?</b>"                      II. П/и: "Поезда"- 3-4 колонны, руки кладут на плечи друг другу, по сигналу меняют темп движения, переходя на бег (2-3 раза).                      П/и: "Кто скорее?"- бег, прыжки, подскоки с одной стороны площадки на другую"                      П/и: "<b>Третий лишний</b>" - бег на скорость.                      III. И: "Тише едешь, дальше будешь"</p>	<p>"Школа мяча"                      I. Ходьба в колонне по 1, перекидывая мяч над головой из одной руки в другую в такт ходьбе. Ходьба и бег спиной вперед. И: "Будь внимателен"- бег по кругу, на сигнал принять правильную стойку баскетболиста. Бег с высоким подниманием коленей. Боковой галоп. Построение в 2 звена.                      II. Комплекс 46 (с мячами)  <b>У1.</b> Перебрасывание мяча друг другу разными способами (расст. 3-4м):                      а) <b>подбросить мяч вверх, поймать и прокатить партнеру</b>, б) от груди;                      в) из-за головы, г) снизу;                      2. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений:                      ● а) <b>сидя по-турецки</b>, б) сидя на коленях; в) стоя на коленях; *г) лежа на спине.                      Эстафета с прыжками на фитболах.                      III. И. "Соберем игрушки" (рассыпать мелкие игрушки, а дети их собирают пальцами ног в коробку) (1-2 р.)</p>	<p>I. "Остановись!" – ходьба и бег по кругу с остановкой на сигнал (свисток), поворотом и ходьбой в противоположную сторону.                      II. I. П/и "Зайцы" – прыжки на 2-х ногах ч/линии (5-6 линий расстояние - 50-60 см)                      2. П/и "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (расст. 3-4 м)                      3. П/и "Снежная карусель"- ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа.                      III. И: "Тише едешь, дальше будешь"</p>	<p>"Петрушки"                      I. Ходьба по кругу в колонне по 1, на носках, пятках, скрестным шагом, ползание на четвереньках (ладони-колени, ладони-ступни, животом вверх ("гауки")). Бег легкий, боковой галоп.                      II. Комплекс 50 (с кубиками)  <b>О1.</b> Лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестное и одновременное движение рук и ног ( по 1 р).                      2. Перелезание с пролета на пролет (2 раза). 3. ● Бросание мяча вверх и ловля <b>1-й рукой</b>.                      4. Бросание мяча вверх и ловля 2-я руками с хлопками (по 10 р)                      5. Отбивание мяча (по 10 р).                      П/и: "<b>Ловишки с лентами</b>"- бег с увертыванием (2-3 раза).                      III. И: "<b>Делай то, что видишь</b>"- зрительное внимание, выполнение заданий по команде.</p>	<p>I. П/и "Будь внимателен" - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий (удар бубна – остановиться на 1-й ноге, 2 удара бубна – присесть, 3 удара – стойка на носках, свисток - прыжки на 2-х ногах).                      II. I. "Перешагни камни"- перешагивание ч/предметы (рас. м/ними 50 см).                      2. Челночный бег (3x10 м)                      3. И/у "Кто дальше?" - метание в даль (2-4 раза)                      П/и "Веселье соревнования" (2 р).                      III. И: "Холодно-горячо"</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Январь</b>	<b>КАНИКУЛЫ</b>	<p>I. И: "За высоким и за низким" - ходьба со сменой направления.</p> <p>II. 1. "Перепрыгни ручей" - прыжки в длину с места и с разбега (2-4 раза);</p> <p>2. П/и: "Попади в цель" - метание в вертикальную и горизонтальную цель (расст.- 3-4 м) (по 2-4р)</p> <p>П/и: "Ловишки" - бег с увертыванием (2р.).</p> <p>III. И: "Узнай, кто ушел?" (2 раза)</p>	<p>"Путешествие на север" (час игр)</p> <p>I. П/и: "Ветер, льдинки и мороз" ("Ветер" - бег враспынную, "Мороз" - построение в круг (большая льдина), "Льдинки" - хлопки в парах). <b>Ходьба "ледокол"</b>. Ходьба в колонне по 1 и по 2. Перестроение в 4 звена.</p> <p>II. Комплекс 53 (с лентами)</p> <p><b>У1</b> П/и: "Олени упряжки" - прыжки в парах (1-2 раза).</p> <p>2. П/и: "Охота на волков" - бег враспынную, метание в вертикальную цель (2 команды: "Волки" - бег враспынную, на сигнал остановиться, поворачиваясь спиной. "Охотники" - "стреляют" мягкими мячами в цель. Меняются ролями).</p> <p>3. И/танец "Шаман" - ходьба по круговой веревке правым - левым боком с выполнением танцевальных движений под ритмичную музыку.</p> <p>П/и: "Снежная карусель" - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, со сменой направления ("ветер поменялся"), с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>III. Прыжк. на фитболах по кругу, в кружен.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место" - ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. Челночный бег (3x10 м) по 5-6 детей.</p> <p>2. Самолеты на посадку" - метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 3 м).</p> <p>3. Прыжки на фитболах по кругу, в кружении.</p> <p>П/и: "Кто быстрее?" - бег враспынную, по сигналу строятся в 2 звена: мальчики и девочки</p> <p>III. "Холодно-горячо" - ориентирование в пространстве в поиске предмета.</p>	<p><b>Тренировка баскетболистов</b></p> <p>I. Ходьба по краям зала в разных построениях (в колонну по 1, по 2, по 3). Бег с изменением направления.</p> <p>И: "Быстро возьми, быстро положи".</p> <p>II. Комплекс 46 (с мячами).</p> <p><b>У1</b>. Подбрасывание мяча вверх с хлопками и ловля 2-я руками с продвижением вперед по кругу (1 круг).</p> <p>2. *Бросание мяча вверх с отскоком от пола и ловлей его с продвижением вперед по кругу (1 круг).</p> <p>3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно (15-20 р).</p> <p>4. Отбивание мяча вокруг себя правой, затем левой рукой (по 1 разу)</p> <p>6. *Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.</p> <p>7. П/и "Чья команда больше забросит мячей в баскетбольную корзину" (1-2 р).</p> <p>Эстафета: "Чья команда быстрее" - прыжки из обруча в обруч с подлезание под гимн скамейку, быстрый бег.</p> <p>III. "Четыре стихии"</p>	<p>I. Ходьба "ёлочкой", ходьба, приставляя пятку 1-й ноги к носку другой. Медленный бег 2 мин.</p> <p>II. 1. П/и "Попади в цель" - метание в вертикальную цель (расст. 3-4 м) (3-4 раза)</p> <p>2. П/и: "Ловишки" - бег с увертыванием, приседания (2р.).</p> <p>3. И/у: "С кочки на кочку" - прыжки из обруча в обруч (D- 50-60 см)</p> <p>III. И: "Тише едешь, дальше будешь"</p>	<p>"Путешествие в Африку"</p> <p>I. Ходьба парами и в колонне по 1 со сменой направления, спиной вперед боком приставным шагом, прыжками, доставая ладонь взрослого головой, бег парами и в колонне по 1. Бег "змейкой".</p> <p>II. Комплекс 54 (без предметов)</p> <p><b>О1</b>. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом (2р).</p> <p>2. Прыжки с разбега по матрацам (2-4)</p> <p>3. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом кругом (2-4 р).</p> <p>3. ● Ходьба по гимн. скамейке на середине перепрыгнуть веревку.</p> <p>П/и: "Мяч водящему" - перебрасывание мяча с игроками своей колонны (1-2 р.)</p> <p>III. И: "Шлепанка" - в центре круга водящий. Называет по имени того, кому бросает от земли мяч. Тот отбивает его 5 раз, стоя на месте, и передает водящему.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место" - ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.</p> <p>II. 1. И/у: "Самолеты на посадку" - метание в горизонтальную цель (в коробку) (расст.- 3-4 м).</p> <p>2. П/и: "Третий лишний" - бег по кругу.</p> <p>3. П/и: "Бездомный заяц" - бег враспынную, прыжки, по сигналу занимают свои "дома" (2-3 р.).</p> <p>III. И: "Метелица" - ходьба "змейкой", обходя и опигбая предметы (1р)</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Февраль</b>	<p><u>"Физкультурники"</u>                      I. Ходьба гимн. шагом, перекатом с пятки на носок. Ходьба по краям зала в разных построениях (в кол. по 1, по 2, по 3). Бег в кол. по 2, по 1, доставая поднятый предмет выше руки ребенка на 50 см)                      II. Комплекс 56 ("Физкультурники")                      O1. "Легкоатлеты"- прыжки с бегом последовательно через 6-8 предметов (в 15-20см), толкаясь одной ногой широким шагом (2-3р) 2. "Пловцы"- ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейку и с подлезанием под дугу (по 2-3 раза).                      3. Ходьба по кубам (в 40 см) (2-3 раза).                      4. Спрыгивание в обозначенное место (матрац). 5. Прыжки с матраца на матрац.                      П/и: "Кто больше шаров прокатит в ворота" (2 команды) – прокатывание шаров в ворота (рас. 3-4м), бег за шарами снова в конец колонны. (Счет до свистка)                      III. "Четыре стихии"- слуховое внимание, выполнение заданий по команде.</p>	<p>I. П/и: "Ветер, льдинки и мороз"                      II. 1. Метание вдаль (2-4 раза).                      2. П/и: "Попади в цель"- метание в шар, подброшенный вверх.                      3. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег на скорость (30м) (1-2 раза).                      III. "Метелица" – ходьба "змейкой", обходя предметы (1р)</p>	<p><u>"Артисты цирка"</u>                      (Канатоходцы и клоуны).                      I. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, "большая змейка". Бег мелким и широким шагом, с захлестом, с прямыми ногами вперед.                      II. Комплекс 57 (с мешочками).                      "Канатоходцы":                      3I. Ходьба по гимнаст. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, (2-3 р.)                      2. *Ходьба по гимнаст. скамейке с мешочком на голове, на середине присесть, руками коснуться скамейки (2-3 раза).                      "Клоуны": 3. Ходьба по кубам (в 40 см) (2-3 р.) 4. Спрыгивание на матрац (2-3 раза).                      5. "Барьер"- прыжки с бегом широким шагом, последовательно через 5-6 предмет (в 20см), толкаясь одной ногой (2-3 раза).                      П/и: "Гори-гори ясно"- бег на скорость (2р).                      III. <u>"Делай то, что слышишь"</u>- слуховое внимание, выполнение заданий по команде.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу, колонну.                      II. I. П/и: "Кто вперед к флажку"- бег в быстром темпе 30 м. (1-2 раза)                      2. П/и "Доставь снежинку"- прыжки вверх, доставая предмет (4-5 раз).                      3. "Попади в цель"- метание в гор. цель 2-я руками снизу (рас.-3-4 м) в круг. П/и "Веселые соревнования" (2 раза).                      III. И. "День - ночь"- спокойная ходьба и приседание - группировка.</p>	<p><u>"Артисты цирка"</u> ("Жонглеры")                      I. Беседа о цирке. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по 1, по 2, по 4. Бег в среднем темпе "большой змейкой", бег с захлестом, прямые ноги вперед, подскоки, легкий бег.                      II. Комплекс 39 (с элемен. акробатики) O1. Бросание 2-х мячей вверх и ловля их (5-10 раз) (D-7-8 см).                      2. ● <u>Элементы жонглирования</u>: Бросание одного мяча вверх, а второй мяч переложить из одной руки в другую. Ловля 1-го мяча 2-й рукой (техника)                      3. Бросание одного мяча вверх и ловля его с хлопками (10 - 15 раз);                      4. Бросание одного мяча вверх и ловля его с поворотом (5-7 раз)                      5. Перебрасывание мяча из 1-й руки в другую (10 раз)                      Эстафета: 1) Бег с запрыгиванием и спрыгиванием со скамейки; 2) подлезанием под скамейку (1-2 раза).                      III. Прыжки на фитболах</p>	<p>I. И: "Чья колонна скорее построится".                      II. 1. Эстафета в беге (1-2 р).                      2. "Попади в цель"- метание в вертикальную цель (рас. 3- 4м)                      3. Элементы хоккея                      III. И/у: "Быстрые ладошки"</p>	<p><u>"Наша армия"</u>                      I. И: "Тревога"- разнообразные виды ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, ходьба с закрытыми глазами 3-4м) чередуются с бегом. Бег со сменой направления. Построение, в 3 звена ("танкисты, пехотинцы и десантники").                      II. Комплекс 55 ("Мы – военные")                      O1. "Десантники"- лазание по гимнаст. стенке, поднимаясь вверх по 1-му пролету, а спускаясь по диагонали и наоборот (2-3 р). 2. "Танкисты"- метание в горизонтальную цель мешочка с песком в обруч из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя на коленях) (по 2 раза каждой рукой). 3. "Пехотинцы" – ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать ("осмотр территории") (в-20см) (2-3)                      П/и: "Дни недели"- прыжки в высоту с разбега (7 р.)                      III. П/и: "Моряки"- ходьба, одна рука за головой другая за спиной. На каждый шаг менять положение рук.</p>	<p>I. П/и "Найди свое место"- ходьба и бег враспынную, по сигналу становятся в шеренгу.                      II. I. П/и: "Кто быстрее"- быстрый бег, прыжки, подскоки на 30 м с одной стороны площадки на другую.                      2. Элементы хоккея                      3. П/и: "Попади коробку"- метание в горизонтальную цель (рас.-3-4 м)                      III. И: "Стань первым"</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Март</b>	<p><b>"Попрыгунчики".</b>                      I. Ходьба по кругу в колонне по 1, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, с закрытыми глазами. Ходьба и бег в колонне по 1 по 2. Подскоки. Боковой галоп. Бег мелким и широким шагом.                      II. Комплекс 34 (дыхательная гимнастика) <b>О</b> 1. Прыжки в высоту с места прямо и боком (в 20-25см) (по 2-4).                      2. Прыжки в высоту с разбега (в 40-50см) (2-4 раза).                      3. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на 1-ой ноге, другую пронося махом вперед сбоку (2-3 раза).                      4. ● Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок (2-3 раза).                      Эстафета: 1) бег с пролезанием в обруч сверху и снизу, 2) катание шаров с попаданием в предметы (1-2 р).                      III. Гимнастика языка: "Часики", "Колесо" и др.</p>	<p>I. И: "Гуси"- ходьба в полуприседе.                      П/и: "Ручейки и озера"- ходьба и бег в 5-7 колоннах в разных направлениях. По сигналу построение в круг (1-2 раза).                      II. П/и: "Бездомный заяц" (2-3 р)                      2. П/и: "Медведь и пчелы" (2-3 р)                      3. П/и: "Скворечники"- бег.                      III. И: "Летает – не летает" (1-2 р), "Хомяки"- ходьба с надутыми щеками.</p>	<p><b>"Артисты цирка"</b>                      I. Повороты. Расчет на 1-й и 2-й. Перестроения в шеренгу и колонну по 2. Чередование ходьбы и бега парами в колонне по 1.                      "Гуси"- ходьба в полуприседе. Ходьба на четвереньках ("кошечки"- ладони-колени, "медведи"- ладони-ступни, "раки"- задом наперед, "пауки"- животом вверх). Подскоки. Бег в колонне по 1 с захлестом.                      II. Комплекс 51 (с гантелями)  <b>О</b> 1. Х. по узкому бревну (ш – 15-10 см, в – 30-40см), положенному на кубы, прямо и боком, с разным положением рук (2-3 р).                      2. Спрыгивание с бревна (в – 30-40см) на матрацы (3), расположенные на рас 40см                      3. ● Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диаг. с пролета на пролет (1-2 р)                      П/и: "Мяч водящему"- перебрасывание мяча.                      III. Игра на внимание: "Стоп-хлоп" (1р). Ходьба "цыганочка", выбивая, муз. ритм.</p>	<p>I. Медленный бег 2 мин. И: "Разверни круг" (1-3р)                      II. 1. Встречные перебежки (2р)                      2. "Забрось мяч в кольцо" (2-4р)                      3. "Классы"                      III. И/у: "Сохрани равновесие после кружения" (10-15 сек) (2-3 р).</p>	<p><b>"Школа баскетболистов"</b>                      I. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками подлезанием. И/у: "Достань до ладошки", "Перепрыгни через ноги", "Подлезь под мостик". И: "Быстро возьми, быстро положи мяч". Ходьба с подбрасыванием мяча вверх, о пол 2-я руками, ведение мяча по кругу, отбивая поочередно то правой, то левой рукой.                      II. Комплекс 58 (с мячами)  <b>О</b> 1. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги, через отскок чивший мяч (8-10р)                      2. Броски мяча вверх с поворотом и ловля его после удара об пол (8-10 раз).                      3. Броски мяча вверх и ловля его 1-й рукой (10 р).                      4. Прыжки на предмет (в 40см) с нескольких шагов, толчком 1-й ноги (2-4р).                      5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать "ласточку" (2-4 раза)                      Эстафета с прыжками на фитболе.                      III. П/и на развитие слухового внимания:                      "4 стихии"- "огонь"- кружение на месте,                      "вода"- движения пловца,                      "земля"- присесть, руками коснуться пола, "воздух"- прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>I. Фигурная ходьба.                      Медленный бег 2 мин.                      II. П/и "Дни недели" - прыжки в высоту с разбега (1-2р).                      2. Челночный бег (3x10м) (1-2 раза).                      3. П/и "Мяч капитану"- перебрасывание мяча (1-2р).                      4. РНИ: "Стой-бег!" (1-2 раза).                      III. Классы</p>	<p><b>"Полоса препятствий"</b>                      I. П/и: "Построй шеренгу, круг, колонну" – чередование разнообразных видов ходьбы и бега (ходьба на носках, пятках, скрестный шаг, с выпадами, в приседе, на коленях, бег враспыгнуто, на носках, с высоким подниманием коленей, с прямыми ногами вперед)                      II. Комплекс по ритмопластике  <b>3</b> Полоса препятствий: (все по 2-4 раза)                      1. Перелезание через препятствие (бревно, положенное на рейки лес.-стремянки) (в 80см).                      2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.                      3. Ходьба по неровным поверхностям (ребристая доска, шариковая дорожка, веревочная лестница)                      4. Ходьба по кубам разной высоты.                      5. Прыжки с матраца на матрац.                      6. Прыжки из обруча в обруч.                      7. Ходьба по узкому бревну.                      8. Пролезание в тоннель.                      П/и: "Охотники и звери" - бег и метание в цель (2-4 раза).                      III. И: "Собери предметы"- мелкие игрушки собирать пальцами ног (1-2 р). Ходьба с выполнением заданий, разным положением рук</p>	<p>I. Ходьба парами. Медленный бег 2 мин.                      II. 1. Футбол.                      2. Прыжки через короткую скакалку.                      3. Эстафета: "Точно в цель" – метание в горизонтальную цель (2-4 раза).                      4. П/и: "Отмерялки"                      III. Игра: "Будь внимателен"- обманные движения (2-3 раза)</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие</b> (игровое)	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие</b> (игровое)	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие</b> (игровое)	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие</b> (игровое)
<b>Апрель</b>	<p><u>"Путешествие в горы"</u> I. И: "Повернись - не ошибись" - повороты. <b>Гимнастический шаг. Ходьба с закрытыми глазами</b> (4-5 сек), пережатом с пятки на носок, в полуприседе, <b>выпадами</b>, вдоль границ зала с поворотом ("большая змейка"), <b>по диагонали, противопологом</b>. Бег с изменением направления со сменой музыки (сигнал). II. Комплекс (по аэробике) O 1. Прыжки в длину с места (не менее 100 см), <b>прыжки по 1, по 2, по 3</b> (2-4 р). 2. <b>Ходьба по доске, положенной на рейки лестницы-стремянки (в 60-70 см)</b>, (по 2 раза) 3. Перелезание через верх лес-стремянки (2р). 4. ●Ходьба по кубам (2-4р). П/и: "Мяч через веревку"- 2 команды, бросание мяча через веревку из-за головы. После сигнала, в чьей команде меньше мячей, тот выиграл (2-3 раза). III. И: "Дружные пары"- кружение в парах, хлопки в ладоши.</p>	<p>I. Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин. II. 1. Прыжки в длину с места и с разбега (по 3-4 раза). 2. "Городки" (знать 4-6 фигур) 3. "Серсо", 4. "Кольцеброс". III. И: "Свободное место"</p>	<p><u>"Полоса препятствий"</u> I. Ходьба в колонне по 1, по 2, по 4. Ходьба гимнастическим шагом, пятками по ягодицам, на ягодицах. Прыжки. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестом. II. Комплекс по ритмопластике У 1. Ходьба по узкому бревну (ш 15см) боком приставным шагом (2-4р, все упря) 2. Подлезание под лесенку-стремянку 3. Прыжки с бегом с матраца на матрац 4. Ползание по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях. 5. Прыжок на 2-х ногах "змейкой" м/кубов. 6. Ходьба по неровным поверхностям (веревочная лестница, ребристая доска, шариковая дорожка и т.д.). 7. Подлезание под серией дуг разной высоты, разными способами. 8. ●Прыжок на 2-х ногах по гимнастической скамейке Эстафета "Попади в обруч"- бег и метание в горизонтальную цель (1-2 раза). III. Психогимнастика: "Настроение". И: "Шмель" – катание мяча, сидя в кругу, чтобы мяч не попал в ноги.</p>	<p>I. Ходьба парами. Медленный бег 2,5 мин. II. 1. Челночный бег (3x10м) (2-3 раза). 2. Забрасывание мяча в корзину (2-4 раза) 3. Футбол (мальчики). III. И: "Снайперская ходьба" (1-2 раза).</p>	<p><u>"Ловкие пары"</u> I. Строевые упражнения. Ходьба и бег с препятствиями (перешагивание, перепрыгивание ног педагога, пролезание в вертикальный обруч, прыжки вверх, доставая головой ладонь педагога) II. Комплекс 58 (с плапками) З 1. Перебрасывание мяча другу разными способами (расст. 3-4м): а) снизу; б) от груди; в) из-за головы; г) с отскоком от земли. 2. Перебрасывание мяча другу из разных И.п.: а) стоя, б) сидя на коленях, в) стоя спиной, г) лежа. Эстафета: бег, перепрыгивание через скамейку, лазание по гимнастической стенке, доставая предмет (2-3 раза). III. Сохранять равновесие, стоя на полу на 1-ой ноге: а) 2-я нога прямая поднята вперед; б) 2-я нога прямая поднята в сторону; в) 2-я нога прямая поднята назад - "ласточка", г) то же с закрытыми глазами.</p>	<p>I. Медленный бег 2,5 мин, обычная ходьба по линии. II. 1. П/и: "Дни недели"- прыжки в высоту с разбега. 2. Метание в вертикальную цель (по 2-3р) 3. Футбол. III. Сохранение равновесия, стоя на 1-ой ноге на гимнастической скамейке, чередуя правую и левую ногу и (считая до 10).</p>	<p><u>"Путешествие в Америку"</u> 1. Ходьба и бег вдоль границ зала с поворотом ("большая змейка"), по диагонали, с остановкой на сигнал (на 2-х и 1-ой ноге). Прыжки с продвижением вперед. Бег, меняя направление на сигнал; бег противопологом. II. Комплекс 66 (с мешочком на голове) O 1. Ходьба по наклонной лестнице (ш 30-40, верхний край поднят на в 70-80см) (2-3 раза). 2. С наклонной лестницы переходить на гимнастическую стенку, с пролета на пролет (2-3 раза). 3. Лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом (2-3 раза). 4. Прыжки в длину с небольшого разбега (до 150 см) (3-4 р). П/и: "Охотники и звери" - бег и метание в цель (2-4 раза). III. И: "Часовой"- ходьба с выполнением заданий: присесть, повернуться, поднять руки вверх, закрыть глаза, хлопнуть в ладоши.</p>	<p>I. Бег в среднем темпе на 80-120 м, в чередовании с ходьбой (2-3р). И: "Умей слушать" II. 1. Прыжки в длину с разбега (2-3 р). Игры по интересам: 2. Мяч о стену. 3. Прыжки через длинную скакалку. 4. Городки. 5. Серсо. III. И: "Быстрые ладошки"</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

	<b>1 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>3 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>	<b>4 неделя</b>	<b>3-е занятие (игровое)</b>
<b>Май</b>	<p>"Дружные пары"</p> <p>I. Строевые упражнения. Ходьба в колонне по I с возрастающим темпом и переходом на бег в умеренном темпе. Гимнастический шаг. Ходьба и бег парами. II. Комплекс 45 (в парах)</p> <p>О I. Прыжки в высоту с разбега (в-40 см и выше) (3-4 раза).</p> <p>2. Лазание по гимн. стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске (1-2 раза), и набортное влезание по наклонной доске на гимн. стенку, спуск по вертикальной лестнице.</p> <p>3. Бег наперегонки (1-2 раза).</p> <p>П/и: "Чье звено больше собьет кеглей"- прокатывание шаров с попаданием в кегли (2р.)</p> <p>III. Ходьба в рассыпную, по сигналу перестроиться в колонну по I.</p>	<p>I. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II. Велогонка (старшая, подготовительная группа).</p> <p>Езда на велосипеде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>По кругу.</li> <li>"Змейкой" между предметами.</li> <li>Эстафеты и игры.</li> </ol> <p>III. Спокойная ходьба</p>	<p>"Построй шеренгу, круг, колонну".</p> <p>I. Игра: "Построй шеренгу, круг, колонну" в чередовании с разнообразными видами ходьбы и бега в рассыпную (ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом, бег на носках, с высоким подним. коленей, с захлестом). Ходьба спортивным шагом.</p> <p>II. Комплекс 44 (с палками)</p> <p>У I. Ходьба по бревну, на середине пролезть под натянутой над скамейкой веревкой (в-50 см) (2-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на мягкое покрытие с разбега (в-40 см) (2-4р.)</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком (2-4р.) 4. * П/и: "Школа мяча"- перебрасывание мяча в движении</p> <p>П/и: "Волк во рту"</p> <p>III. И: "Тихо-громко". Спокойная ходьба с разным положением рук</p>	<p>I. Бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза).</p> <p>II. 1. Бег на скорость 30 м (1-2 раза)</p> <p>2. "Мяч о стену".</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку разными способами.</p> <p>III. Сохранение равновесия, стоя на 1-ой ноге на гимнастической скамейке (считать до 3-5), чередуя правую и левую ноги.</p> <p>Фигурная ходьба.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин.</p> <p>II. 1. Прыжки в длину с места и с разбега (по 3-4 раза).</p> <p>2. "Городки" (знать 4-6 фигур)</p> <p>3. "Серсо",</p> <p>4. "Кольцеброс".</p> <p>III. И: "Свободное место"</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>	<p>I. Бег в среднем темпе на 80-120 м, в чередовании с ходьбой (2-3р.)</p> <p>И: "Умей слушать"</p> <p>II. 1. Прыжки в длину с разбега (2-3р.)</p> <p>Игры по интересам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Мяч о стену.</li> <li>Прыжки через длинную скакалку.</li> <li>Городки.</li> <li>Серсо.</li> </ol> <p>III. И: "Быстрые ладошки"</p>

## 2.4. План работы инструктора по физической культуре на учебный год

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Работа с документацией	Повышение квалификации
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры, конкурсы, аттракционы на празднике «День знаний».</li> <li>2. Праздник «Шире круг».</li> <li>3. Экскурсия «Мир спорта - стадион».</li> <li>4. Диагностика физического развития детей.</li> <li>5. Тематическая прогулка с детьми мл. гр. «Здравствуй, спорт» (знакомство со спортивными объектами на территории МБДОУ)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование «Двигательная активность детей дома».</li> <li>2. Индивидуальные беседы: «Как мы метаем» (результаты диагностики).</li> <li>3. Индивидуальные консультации: «Традиционные методы закаливания».</li> <li>4. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в мл.гр. «Коротышки и солнышко».</li> <li>5. Памятка «Как вести Здоровый образ жизни вместе с ребенком?»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с годовым планом работы.</li> <li>2. Согласование работы с узкими специалистами на новый учебный год.</li> <li>3. Консультация: «Чтобы занятия не утомляли» (О роли физминуток).</li> <li>4. Раздача наглядного материала: «Двигательный режим в ОУ», «Физминутки», «Считалки для подвижных игр», «Двигательные паузы».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обработка анкет для родителей.</li> <li>2. Работа в творческой группе: разработка памятки для проведения смотра-конкурса по теме: «Образовательная среда в условиях интеграции ОЦЦ»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение литературных новинок.</li> <li>2. Работа с молодыми инструкторами по физической культуре города (мастер-класс, обучение планированию и т.д.)</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Праздник «Осенняя ярмарка» (подбор народных игр, развлечений, аттракционов).</li> <li>2. День здоровья «Осенний марафон».</li> <li>3. Творческие композиции в двигательной деятельности ст. дошкольников. «Репка» (Шебеко В.Н. Физ. праздники в д/с)</li> <li>4. Катание на 2-х и 3-х колесном велосипеде, самокате.</li> <li>5. Развлечение с детьми старших групп «Быстрые и ловкие»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в ст. и ср. гр.</li> <li>2. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 1.</li> <li>3. Консультации для родительских собраний: «Как создать условия для самостоятельной двигательной активности детей», «Движение + движения – формула для малышей».</li> <li>4. Целевая прогулка в сквер вместе с родителями (ст.гр.)</li> <li>5. Индивидуальные консультации по результатам осмотра детей специалистами врачебно-физкультурного диспансера.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар для педагогов по внедрению в работу новых форм гимнастики: 1). Парный боди-тренинг взрослого и ребенка и его применение. 2). Учебное занятие для воспитателей.</li> <li>2. Консультация: «Пути повышения двигательной активности детей дошкольного возраста».</li> <li>3. Совместная работа с муз. руководителем по подготовке к осеннему празднику.</li> <li>4. Беседа с воспитателями: «Результаты осмотра детей специалистами врачебно-физкультурного диспансера»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. По результатам диагностики составить сравнительные характеристики.</li> <li>2. Подготовка к родительскому собранию.</li> <li>3. Подготовка к проведению Дня здоровья.</li> <li>4. Подготовка материала для воспитателей и родителей: «Результаты осмотра детей специалистами врачебно-физкультурного диспансера».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городской семинар-практикум (по плану).</li> <li>2. Подготовка документации по внесению в краевой банк данных передового опыта</li> </ol>

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Работа с документацией	Повышение квалификации
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный час с детьми старших групп: «Наш веселый звонкий мяч».</li> <li>2. Мимические сценки «Как я занимаюсь спортом».</li> <li>3. Беседа «Победа и поражение в игре. Как их воспринимать?»</li> <li>4. Творческие композиции в двигательной деятельности ст. дошкольников. «Кто сказал «мяу»?». (Шебеко В.Н. Физ. праздники в д/с)</li> <li>5. Спортивные досуги (по плану)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в мл. гр.</li> <li>2. Неделя открытых дверей для родителей.</li> <li>3. Участие в родительском собрании в подг. гр.: Круглый стол: «Здоровый образ жизни формируется в семье»</li> <li>4. Индивидуальные беседы: «Чем развлечь болеющего ребенка?».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заседание творческой группы «Реализации программы «Здоровье» в разных видах детской деятельности».</li> <li>2. Консультации: «Понятия «Здоровье» и «Здоровый ребенок»; «Модель двигательного режима детей в ДОУ» (таблица).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к педсовету №2.</li> <li>2. Работа с документами по программе «Здоровье».</li> <li>3. Подбор дыхательных упражнений с учетом рекомендаций логопеда.</li> <li>4. Подбор музыкального репертуара для сопровождения физкультурных упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отправление статьи «Взаимодействие детского сада и семьи в воспитании здорового ребенка» в федеральный журнал «Инструктор по физкультуре»</li> <li>2. Распространение передового опыта (брошюра по работе с родителями) среди коллег города и края.</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительная прогулка детей старших групп: «Хочешь быть здоров— закаляйся»</li> <li>2. Решение педагогических ситуаций: «Как я отношусь к своему здоровью»; «Соперники победили в соревнованиях».</li> <li>3. Психотренинг «Я здоровый».</li> <li>4. Беседа «Игры и аттракционы возле елки».</li> <li>5. Творческие композиции в двигательной деятельности ст. дошкольников. «Колобок». (Шебеко В.Н. Физ. праздники в д/с)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытый просмотр: Совместное физ. занятие детей ясельной группы с родителями «Веселая гимнастика».</li> <li>2. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу». в ср. гр.</li> <li>3. Консультации для родительских собраний: «Закаливающие процедуры для всей семьи», «9 правил закаливания».</li> <li>4. В родительский уголок: «Все о витаминах».</li> <li>5. Индивидуальные консультации «Как организовать дома веселый праздник».</li> <li>6. Раздача наглядного материала: «Памятка для родителей», «Заповеди родителям»</li> <li>7. Подготовка материала для газеты для родителей «Маленькая страна»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для молодых специалистов по организации двигательной активности детей на прогулке.</li> <li>2. Раздача наглядного материала: «Рекомендуемые подвижные игры для дошкольников»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к родительскому собранию.</li> <li>2. Подготовка материала для родительского уголка «Все о витаминах».</li> <li>3. Подбор упражнений по релаксации с учетом рекомендаций педагога-психолога.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городской семинар-практикум (по плану)</li> <li>2. Сбор материала для брошюры «Гимнастики в детском саду».</li> <li>3. Подготовить материал для размещения на сайте.</li> </ol>

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Работа с документацией	Повышение квалификации
Январь	<p>1. Неделя здоровья «Зимние забавы».</p> <p>2. Зимний спортивный праздник.</p> <p>3. Фотовыставка «Зимние забавы» (о зимнем празднике и неделе здоровья)</p> <p>4. Творческие композиции в двигательной деятельности ст. дошкольников. «Цирк». (Шебеко В.Н. Физ. праздники в д/с)</p>	<p>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в ст. гр. и подг. гр.</p> <p>2. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 2.</p> <p>3. Консультация: «Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни».</p> <p>4. Памятка: «Трудные люди и общение с ними»</p> <p>5. В родительский уголок: «Как избежать авитаминоза»</p>	<p>1. Педсовет: «Сохранение физического и психического здоровья детей в образовательной системе ДОУ».</p> <p>Выступления: 1). Сотрудничество педагогов и инструктора по физ. культуре в реализации програм. «Здоровый дошкольник».</p> <p>2). Взаимодействие педагогов и медиков в оздоровлении дошкольников.</p> <p>3). Консультация: «Отечественные традиции в физичес. воспитании дошкольников».</p> <p>2. Презентация опыта работы: «Организация двигательной деятельности детей дошкольного возраста с учетом биологических ритмов».</p> <p>3. Школа молодого специалиста: «Двигательная активность в режиме дня».</p> <p>4. Консультация: «Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни».</p>	<p>1. Составление сценария зимнего спортивного праздника.</p> <p>2. Подготовка материала к фото-выставке.</p> <p>3. Отпечатать консультации.</p> <p>4. Разработка системы закаливания по группам.</p>	<p>1. Изучение литературных новинок.</p> <p>2. Изучение опыта работы инструкторов по физ. культуре МБДОУ № 42, 54, 18.</p>
Февраль	<p>1. Конкурс для детей ст-их групп: «Мы скульпторы» (лепка фигур из снега)</p> <p>2. День здоровья «Уроки Айболита».</p> <p>3. Спортивный досуг «Вперед, мальчишки!».</p> <p>4. Творч. комп. в двигательной деятельности ст. групп. «Моряки лихие». (Шебеко В.Н. Физ. праздники в д/с)</p> <p>4. Музыкально-спортивное развлечение в подгот. к школе группе: «Путешествие на зеленый свет»</p>	<p>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в ср. гр. и мл. гр.</p> <p>2. Совместный праздник к 23 февраля с папами «Мы сильные и ловкие».</p> <p>3. Консультация «Виды дыхательных гимнастик для дошкольников».</p> <p>4. Анкетирование «Как узнать, кто ваш ребенок? «Жаворонок» или «сова».</p> <p>5. Индив. консультации «Артикуляционная гимнастика для малышей»</p>	<p>1. Консультация «Развитие эмоционально-волевой сферы детей средствами спортивных праздников и развлечений».</p> <p>2. Консультация для молодых специалистов «Как создать условия для самостоятельной организации двигательной активности детей на прогулке»</p> <p>2. Консультация: «Эффективное закаливание в ДОУ».</p>	<p>1. Отпечатать консультации.</p> <p>2. Работа с документами по программе «Здоровье».</p> <p>3. Подбор упражнений по психогимнастике с учетом рекомендаций педагога-психолога.</p>	<p>1. Городской семинар-практикум (по плану).</p> <p>2. Сбор материала для брошюры «Гимнастики в детском саду».</p>

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Работа с документами	Повыш. квалиф.
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт. викторина с детьми старших групп на прогулке.</li> <li>2. Индивидуальные беседы «Мой домашний режим».</li> <li>3. Решение педагогических ситуаций: «Телевизор мой друг или враг?».</li> <li>4. Творческие композиции в двигательной деятельности ст. дошкольников. «Непоседы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместный спорт. развлечение в ст. гр. «Цирковое представление для мам».</li> <li>2. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в подг. гр.</li> <li>3. В родит. уголок: «О закаливании».</li> <li>4. Индивидуальные консультации: «Пальчиковая гимнастика», «Дыхательная и звуковая гимнастика»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в методических днях.</li> <li>2. Раздача наглядного материала: «Советы воспитателям во время беседы с родителями».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка материала для родительского уголка «О закаливании».</li> <li>2. Подбор игр со словесным сопровождением.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городской семинар-практикум (по плану)</li> <li>2. Сбор материала для брошюры «Гимнастики в детском саду».</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экскурсия на стадион «Весенние перебежки».</li> <li>2. Спортивный досуг «Спортивная юморина».</li> <li>3. Индивидуальные беседы «Как я закаляюсь».</li> <li>4. Выставка детских рисунков «Это он, это он армавирский стадион»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместный поход с родителями «Отдыхаем вместе»</li> <li>2. Совместное занятие по программе «Навстречу друг другу» в ср. и мл. гр.</li> <li>3. Неделя открытых дверей для родителей.</li> <li>4. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 3.</li> <li>5. Индивидуальные консультации «Давайте поиграем», «Пирамида здоровых продуктов».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурно-психологический тренинг «Что я знаю о себе?».</li> <li>2. Консультация: «Пирамида здоровых продуктов»</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городской семинар-практикум (по плану).</li> <li>2. Внесение в краевой банк данных опыта по работе с родителями.</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поход к вечному огню и в Парк Победы.</li> <li>2. Велогонка «Большие гонки».</li> <li>3. День здоровья.</li> <li>4. Детская газета «Большие гонки» (по результ. велогонки).</li> <li>5. Диагностика физического развития детей.</li> <li>6. Выставка детских рисунков «Физкульт-УРА!»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальное консультирование по итогам диагностики.</li> <li>2. Семейный выезд на природу.</li> <li>3. Вечер вопросов и ответов: «Растим детей здоровыми».</li> <li>4. Совместный досуг с родителями «Выше, быстрее, сильнее».</li> <li>5. Диагностика родителей по вопросам физкультуры и спорта</li> <li>6. Родительский уголок: «Витамины для детей»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в педсовете по итогам работы за год (Творческая мастерская: выставка опубликованных брошюр).</li> <li>2. Отчет результативности кружковой работы.</li> <li>2. Консультация для молодых специалистов «Подвижные игры в разных возрастных группах д/с».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка отчета к педсовету о проделанной физкультурно-оздоровительной работе в учебном году.</li> <li>2. По результатам диагностики составить сравнительные характеристики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить материал для международного сайта МААМ/</li> </ol>

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Работа с документацией	Повышение квалификации
<i>Июнь</i>	1.Участие в городской велогонке, посвященной Дню защиты детей. 2.Спортивный праздник «Здравствуй, Лето!». 3.Пешеходная прогулка с детьми старших групп в Комсомольский сквер.	1.Консультации «О пользе босохождения», «Воспитываем у ребёнка правильное отношение к пище». 2. Памятка: «Где искать витамины?»	1.Рекомендации по оздоровлению детей в летний период. 2. Консультация: «Подвижные игры на участке летом».	1. Подготовка материала для фотовыставки «Мы дружим со спортом».	1.Изучение литературных новинок.
<i>Июль</i>	1.Поход «Экологическая тропа Кубани». 2.Спортив. игры, соревнования, аттракционы 3.Решение педагогических ситуаций: «Когда я дома один...»	1. Совместные спортивные досуги и праздники. 2. Индивидуальное консультирование «Дыхательная гимнастика – эффективная профилактика снижения заболеваемости детей» 3.Устный журнал «Берегите своих детей».	1.Психотренинг «Минутки здоровья». 2. Консультация: «Организация работы по развитию движений на прогулке».		1. Работа на сайте
<i>Август</i>	1.Экскурсия в сквер. 2.Спортивные игры, соревнования, аттракционы. 3. Фотовыставка «Вот оно какое наше лето!»	1. Совместные спортивные досуги и праздники. 2.Индивидуальное консультирование «Как правильно разбудить ребёнка». 3.Пропаганда семейного опыта: «Моя спортивная семья»	1. Рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе в новом учебном году.	1.Подготовка к новому учебному году. 2. Подготовка к педсовету №1.	Сбор материала для брошюры «Гимнастики в детском саду».

2.5. Перспективный план проведения активного отдыха и Дней здоровья				
Месяц	Содержание работы	Возраст детей		
		2 - 4	4 - 5	5 - 7
Сентябрь	• Тематическая прогулка «Здравствуй, спорт» (знакомство со спортивными объектами на территории ОУ)	+	+	—
	• Экскурсия «Мир спорта - стадион»	—	+	+
	• Подвижные игры, конкурсы в празднике «День знаний»	+	+	+
	• Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Ловкие ребята»	—	+	+
	• игры-соревнования, аттракционы и т.д.		+	+
	• Спортивные досуги: «Солнышко и дождик»	+		
	«Мишка в гостях у ребят»		+	
	«Шире круг»			+
Октябрь	• <i>День здоровья «Осенний марафон»</i>			
	Целевая прогулка в лес (парк, сквер) вместе с родителями: сбор природного материала (шишки, желуди, камешки) для использования в различных играх-забавах: «Стрельба шишками», «Найди самую маленькую шишку», «Найди камешек необычной формы» и др.	—	+	+
	— подвижные игры: «Прятки», «Совушка», «Ловкие ребята» и др.;	—	+	+
	— упражнения со скакалкой	—	+	+
	• Целевая прогулка на участке. Игры с природным материалом, подготовленным педагогом;	+	+	—
	— подвижные игры (по выбору педагога): «По ровненькой дорожке», «Лохматый пес», «Поезд», «Мой веселый звонкий мяч»;	+	—	—
	• катание на трехколесном велосипеде;	+	—	—
	• катание на двухколесном велосипеде	—	+	+
	• творческие композиции в двигательной деятельности	—	+	—
	• Спортивно-музыкальный праздник «Осенняя ярмарка».	—	+	+
	• Спортивные досуги: «На солнечной поляночке»	+		
	«Быстрые и ловкие»			+

Месяц	Содержание работы	Возраст детей		
		2-4	4-5	5-
Ноябрь	• Спортивный час «Наш веселый звонкий мяч»:			
	— бросить мяч как можно дальше; попади в корзину;	+	+	+
	— сбей кеглю (катить мяч по земле);	—	+	+
	— кто больше наберет мячей за определенное время	+	+	+
	— угадай, сколько мячей в мешке;	+	+	+
	— подбери мячи по цвету	+	+	—
	— забрось мяч в обруч, расположенный вертикально;	—	+	+
	• творческие композиции в двигат-ой деятельности	—	+	—
	• Спортивные досуги:			
	«С Петрушкой»	+		
	«Скоро зима»		+	
	«Юные спортсмены»			+
Декабрь	• Экологическая прогулка: «Как природа готовится к зиме»	—	+	+
	• Подвижные игры на воздухе: «Зима пришла», «Зайка беленький сидит», «Снайперы», «Кто дальше?»	+	—	—
	• Игры-забавы: «Санний круг», «Веселые тройки»	—	+	+
	• Упр-ия на ледяной дорожке (с помощью родителей)	+	+	+
	• Совместные занятия с родителями по физкульту-	+	—	—
	• Спортивные досуги:			
	«Мамы и детки»	+		
	«Игры в сказочном лесу»		+	
	«Школа мяча»			+
	• Оздоровительная прогулка «Хочешь быть здоров - закаляйся»		+	+
	• Творческие композиции в двиг-ой деятельности	—	+	—
	Январь	• Каникулы — неделя здоровья «Зимние забавы»	+	+
• Индивидуальная работа по развитию движений		+	+	—
• Оздоровительно-развлекательные мероприятия: работа со снегом, катание на санках, спортивные		+	+	+
• Творческие композиции в двиг-ой деятельности		—	+	—
• Зимний спортивный праздник		+	+	+
• Спортивные досуги:				
«Елочка, елочка – зеленая иголочка»		+	+	
«Веселые старты»				+

Февраль	• Конкурс «Мы скульпторы» (лепка фигур из снега)	—	+	+
	• <i>День здоровья «Уроки Айболита»</i>	+	+	+
	• Тематическая прогулка «Наши улицы зимой»	—	+	+
	• «Широкая масленица» — музыкально-спортивно-оздоровительное мероприятие.	+	+	+
	• Ярмарка			
	• Спортивные досуги:			
	«Веселые куклы»	+		
	«Встречайте гостей»		+	
	«Вперед мальчишки»			+
	• Спорт. праздник с папами «Мы сильные и лов-			+
Март	• Элементы спортивных игр: Футбол, волейбол и	—	+	+
	• Экскурсия родителей, педагогов вместе с детьми по теме «Кто как весну встречает?»(в близлежащий			+
	• Спортивная викторина на прогулке (проводит инструктор по физической культуре вместе с педагогом			+
	• Спортивные досуги:			
	«Навстречу друг другу»	+		
	• Совместный праздник «Цирковое представление»			+
	• Спортивные досуги:			
Апрель	• Экскурсия на стадион «Весенние перебежки» (игры, соревнования, спортивные развлечения)	—	+	+
	• Выставка детских рисунков «Армавирский стади-	—	+	+
	• Спортивно-музыкальное представление «Юморина» (спортивные и музыкальные веселые игры и конкурсы)	—	+	+
	• Спортивные досуги:			
	«Подарки»	+	+	—
	• Спортивные досуги:			
Май	• <i>День здоровья</i>	+	+	+
	• Народные подвижные игры по желанию детей	+	+	+
	• Элементы спортивных игр по желанию детей	—	+	+
	• Спортивные досуги:			
	«В гости к зайке»	+		
	«Дружные ребята»		+	
	«Выше, быстрее, сильнее» (совместно с родителями)			+
	• Велогонка «Большие гонки»	+	+	+

## 2.6. Примерное планирование проведения зимних каникул для детей старшего возраста

### Зимние забавы

	I половина дня			II половина дня	
	Прием детей	В группе	На прогулке	В группе	На прогулке
1-й день каникул	<p>Прием детей на улице: — беседы с детьми «Как я встретил Новый год»; — подвижные игры: «Два Мороза», «Заря-заряница».</p>	<p>— по желанию детей изготовление игрушек на елку (фонарик, гирлянда, хлопушка); — чтение сказки С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев»</p>	<p>— Конкурс «Мы скульпторы» (лепка фигур из снега ); — рисование на снегу; — подвижные игры «Ветер, льдинки и мороз» и другие по желанию детей.</p>	<p>— украшение елки игрушками, изготовленными детьми ранее.</p>	<p>— Спортивный досуг с папами: «Зимние забавы»; — Поздравление родителей, друг друга; чаепитие в группе.</p>
2-й день каникул	<p>Прием детей на улице: — рассказ воспитателя «Почему в Новый год люди украшают елку»; — рисование елки палочками на снегу; — подвижная игра «Светофор».</p>	<p>— музыкальное развлечение: «Новогоднее ассорти» (построено на материале утренников)</p>	<p>— катание с горки; — подвижные игры: «Краски», «Два Мороза»; — игры-эстафеты.</p>	<p>— творческие композиции в двигательной деятельности.</p>	<p>— катание на санках (самостоятельно); — подвижные игры: «Снайперы», «Кто дальше?»</p>

3-й день каникул	Прием детей на свежем воздухе: — кормление птиц; — наблюдение за птицами; — подвижные игры: «Совушка», «Мышеловка».	рисование «Новогодний праздник».	— Совместные занятия с родителями по физкультуре, построенные на подвижных играх; — изготовление цветных льдинок; — Игры-забавы: «Санный круг», «Веселые тройки»	— просмотр мультфильма по сказке Г.Х. Андерсена «Снежная королева».	— Упражнения на ледяной дорожке (с помощью родителей) — конкурс «Зимние узоры» из цветных льдинок; — катание на санках; — советы родителям: «Как провести новогодние каникулы дома»
4-й день каникул	Прием детей на улице: — беседы с детьми «Что больше всего запомнилось на празднике»; — словесная дидактическая игра «Я знаю пять цветов...»	— творческая игра «Путешествие в дальние страны»; — математические дидактические игры.	— Зимний спортивный праздник «Два Мороза»	— рисование на тему «Дед Мороз на празднике»	— постройки из снега; — веселые катания с большой горки; — подвижная игра «Золотые ворота»
5-й день каникул	Прием детей на улице: — беседы с детьми о праздничных днях, новогодних представлениях, которые они посетили в эти дни: — подвижные игры: «Хитрая лиса», «Ловкие ребята»	— лепка на тему «Новогодняя елка»; — просмотр фрагментов балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».	— Оздоровительная прогулка «Хочешь быть здоров – закаляйся», наблюдение за зимними деревьями, загадывание загадок; — подвижные игры: «Краски», «Ловишка»	— просмотр детских новогодних передач	— постройка из снега крепости с привлечением родителей; — игры в снежки; — подвижная игра «Охотники и звери»; — катание с горки, скольжение по ледяным дорожкам.

## 2.7. Организация работы студии «Спортивная капель»

### 2.7.1. Пояснительная записка

Воспитательно-оздоровительная работа является главной в образовательном учреждении, потому что, начиная с дошкольного возраста, у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Работа кружка «Спортивная капель» направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний, умений и навыков по физической культуре.

Изучая себя, особенности своего организма, ребенок: психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность и наоборот,

занимаясь физическими упражнениями, он изучает свой организм, задавая себе вопросы: как устроен человек? как различные упражнения влияют на самочувствие? какой режим занятий наиболее приемлем? Стараясь найти ответы, ребенок наблюдает за реакцией своего организма, учится анализировать свои неудачи и достижения, самостоятельно корректировать нагрузку, выбирая благоприятный двигательный режим. Осознанное выполнение движений повысит эффективность занятий.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий, где дети убеждаются в необходимости здорового образа жизни и учатся быть здоровыми не только телом, но и душой. Этому способствует разнообразная двигательная деятельность с использованием нетрадиционных народных форм и методов работы.

Практические занятия направлены на овладение техникой движений, на формирование прочных двигательных навыков и умений, на совершенствование координации движений, на формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, ритмичность, выносливость, гибкость и т. д.).

Данное планирование составлено в количестве 32 часов, по 1 часу в неделю в течение учебного года и ориентировано на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Основные разделы программы: I - Валеология и

II - Нетрадиционные виды гимнастики.

**Цель занятий:** учить быть здоровым телом и душой, стремиться творить свое здоровье, применяя двигательные знания, умения и навыки.

**Задачи:** — формирование мотивационной сферы физического воспитания, гигиенического поведения, безопасной жизни;

—обеспечение физического и психического саморазвития, связанного с двигательной деятельностью;

—воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями умениями и навыками;

—развитие потребности в своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.

**Концу обучения дети должны знать:**

1. Как устроен человек.
2. О пользе закаливания.
3. О личной гигиене.
4. О правильном питании.
5. Что укрепляет и что разрушает здоровье.
6. О пользе гимнастики.
7. Как управлять настроением.
8. Как правильно дышать.
9. Разнообразные формы гимнастики.

**К концу обучения дети должны уметь:**

1. Делать тонизирующий массаж рук, ног, лица, живота и спины.
2. Считать свой пульс.
3. Правильно дышать.
4. Расслабляться и медитировать.
5. Выполнять разнообразные формы гимнастики.
6. Самостоятельно подбирать упражнения.
7. Проводить самостоятельные занятия по карточкам.
8. Помогать друг другу при затруднении.

## 2.7.2. Тематический план работы студии «Спортивная капель»

№ разд	Раздел	Время проведения	№ и тема занятия	Кол-во часов	Краткое содержание	Словарь	Литература
I	Валеология	сентябрь I-неделя	1. Мое тело	1	Небольшая беседа по теме с рассматриванием плакатов, книг, иллюстраций. Практические упражнения. Гимнастика для глаз. Игра "Полезно - вредно". Физкультурные опыты. Разные виды ходьбы и бега.	Скелет, мышцы, череп, сердце, легкие, желудок	1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. — М: Творческий центр, 2000
		октябрь I-неделя	2. Скелет - наша опора	1	Игра «Это интересно». Упражнение 1 и 2. Рисование схем скелета человека. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Тренинг "Как себя вести при травме". Игра "Так—не так", "Чья команда быстрее?	Опора, грудная клетка	
		ноябрь I-неделя	3. Если хочешь быть здоров	1	Как закаляться. Сказка о микробах. Игра «Это интересно!» Практические задания. Босохождение. Корректирующая ходьба и бег с использованием неровных поверхностей	Микробы, контрастное закаливание.	
		декабрь I и II -неделя	4-5. Целительные силы	2	Правильное питание. Стихотворение С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала". Эстафета «Выберем полезные продукты». Тонизирующий массаж рук, ног, лица.	Пищевод, пищеварительный сок, желчь	
		январь III-неделя	6. Осанка – стройная спина	1	Игровое упражнение "Проверим осанку". Порядок выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Висы и упражнения на гимнастической стенке. Правила правильной осанки.	Сколиоз, кифоз	2. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. —М. : Владос, 2000.
		февраль I и II -неделя	7-8. Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу	2	Рассматривание рисунка сердца и схем кровеносных сосудов. Игры и упражнения полезные для укрепления сердечной мышцы, Схемы. Эстафеты «Кто быстрее?», «Кто больше соберет мячей», «Перетяжки». Дыхательные упражнения. Определение своего пульса. Обсуждение схемы кровеносных сосудов. Эстафета «Артерия и вена».	Артерии, вены, давление	
		март I и II -неделя	9-10. Вредные привычки	2	Знакомство с функцией легких. Работа со схемами легких, сердца, полости рта. Игра «Да - нет». Упражнения на растяжку, расслабление и дыхание. И/у "Это нужно знать". П/и «Хромая лиса», "Совушка". Тренинги. Составление правил по охране и укреплению здоровья. Рисование «Лесной пейзаж».	Никотин, алкоголь, наркотики, волевой человек	
		апрель I-неделя	11. Преодолей себя	1	Знакомство с нервной системой человека. Спортивные упражнения «У меня получится». Совместное составление правил заботы о своем психическом состоянии. Игры и задания на внимание: «Кто за кем?», «То жара, то холод», «Обманные движения». Релаксация.	Нервы, психическое состояние	
		май I-неделя	12. Целительные силы	1	Здоровая пища для всей семьи. Игры "Угадай-ка", «Юный кулинар». Это интересно! Сон – лучшее лекарство. Упражнение «Деревце». Тонизирующий массаж живота, спины.		

II	Нетрадиционные виды гимнастики	сентябрь II, III, IV-неделя	13-15. Китайская система физических упражнений ушу	3	Общая характеристика. Виды. Требования к занятиям. Гимнастика пяти животным. Вариант 1 и 2. Комплекс 1 и 2. Дыхание.	Диафрагмальное и грудное дыхание	3. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.—М.: Просвещение, 2002. 4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. —М.: Просвещение-Владос, 2004. 5. Жаркин Н.А. Восточная оздоровительная гимнастика.—Волгоград, 2000 6. Девликамов Р.Х. Оздоровительные комплексы древнего Китая. —Ростов-на-Дону, 2000. 7. Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов. —С.-Петербург, 1916. 8. Игры-обучение, тренинг, досуг. /Под ред. В.В.Петрусинского.—М., 2005. 9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.—М., 1995.
		октябрь II, III, IV-неделя	16-18. Хатка-йога и здоровье.	3	Знакомства с древнейшей системой—хатха-йога. Практические занятия по ознакомлению с системой статических и динамических упражнений йоги. Дыхательные упражнения. Комплекс "Сурья—намаска".	"Ха"-солнце, "тха"-луна; асаны	
		ноябрь II, III, IV-неделя	19-21. Дыхательная гимнастика.	3	Дыхательные упражнения йогов в сочетании с позами хатха-йоги. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Метод Бутейко. Тесты.		
		декабрь III-неделя; январь IV-неделя	22-23. Атлетическая гимнастика	2	Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики. Простые упражнения.	Атлет, бодибилдинг, культуризм	
		февраль III, IV-неделя; март III, IV-неделя	24-27. Аэробика	4	Аэробика и здоровье. Общие правила. Аэробика по-американски. Комплекс 1. Джаз-аэробика. Комплекс 2. Следить за пульсом. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.		
		апрель II, III-неделя	28-29. Стретчинг-гимнастика	2	Что такое стретчинг? Требования. Тесты для оценки суставной подвижности. Комплекс стретчинга. Дыхательные упражнения.	Стретчинг, суставы	
		апрель IV-неделя	30. Психогимнастика	1	Небольшая беседа об эмоциях и мимике. Практические задания. Комплекс с элементами психогимнастики. "Встречи". Релаксация.	Мимика, эмоции, жесты.	
		май II, III-неделя	31-32. Ритмическая пластика	2	Музыкально-ритмические композиции: "Танец на стульях", "Современные ритмы", "Кантри". И/у "Придумаем вместе". Дыхательные упражнения.		

## **2.8. Социальное партнерство с родителями**

### **2.8.1. Цель и задачи совместной работы с семьей по физическому развитию детей**

#### **Цель:**

создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

- активизировать участие воспитателей и родителей в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в дошкольных программах.
- Создать развивающую среду – пространство для самореализации ребенка, для накопления необходимого опыта и знаний по укреплению его физического, психического и социального здоровья, в соответствии с требованиями ФГОС.
- Разнообразить формы работы с семьей по формированию у детей культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Активно пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и педагогов, используя идеи педагогики сотрудничества, гуманистической психологии и основные положения личностно-ориентированной модели взаимодействия.

### **2.8.2. Основные положения и принципы совместной работы с семьей**

1. Ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в ДОУ.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в ДОУ.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

*Показателями эффективности взаимодействия педагогов и семьи можно считать:*

1. Проявление стойкого интереса большинства родителей воспитанников к педагогическому процессу ДООУ.
2. Повышение активности родителей на уровне не только общения с педагогом, но и конкретной помощи и участия в праздничных, спортивных мероприятиях, других видах деятельности ДООУ.
3. Увеличение количества посещений родителями педагогических мероприятий просветительского характера.
4. Возникновение конструктивных дискуссий между участниками педагогического процесса.
5. Увеличение количества вопросов родителей к педагогам и усложнение их содержания.
6. Повышение авторитета педагога и других работников ДООУ, возникновение доверительных отношений между родителями и воспитателями.
7. Снижение количества претензий и агрессивности родителей и педагогов по отношению друг к другу и, как следствие, снижение количества спорных, конфликтных ситуаций.
8. Солидарность и оптимизм родителей; ощущение ими своей ответственности, взаимопонимания, защищенности, через осознание действенной помощи педагога в решении проблемных вопросов, касающихся воспитания, развития и обучения ребенка.

### **2.8.3. Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы работы:

<b>Направленные работы</b>	<b>Цель и задачи</b>	<b>Формы общения</b>
<b>Информационно-аналитическое</b>	Выявить интересы, потребности, запросы родителей к различным сферам жизнедеятельности ребенка, уровень их педагогической грамотности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование и тестирование;</li> <li>• проведение социологических срезов, опросов;</li> <li>• индивидуальные беседы;</li> <li>• наблюдение за детьми и родителями;</li> <li>• посещения на дому и другие.</li> </ul>

<p><b>Познавательно-просветительское</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать у родителей теоретические и практические навыки воспитания и оздоровления детей, приобщать к здоровому образу жизни.</li> <li>- Охватить большое количество семей и решить множество педагогических и организационных задач.</li> <li>- Знакомить родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста.</li> <li>- Приобщать к «живому» опыту других семей и использование его в интересах здоровья своей семьи и своих детей.</li> <li>- Создавать доброжелательную атмосферу, направленную на сближение родителей друг с другом.</li> <li>- Формировать ощущение в группе, что «мы – одна семья» и делаем «общее дело» на благо нашим детям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские собрания;</li> <li>• семинары-практикумы;</li> <li>• занятие-семинар;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• деловые игры с педагогическим содержанием и тренинги;</li> <li>• родительская гостиная;</li> <li>• вечер вопросов и ответов;</li> <li>• педагогическая лаборатория;</li> <li>• педагогический консилиум;</li> <li>• лекция-семинар;</li> <li>• конференции;</li> <li>• вечера для родителей;</li> <li>• КВН и викторины по здоровому образу жизни;</li> <li>• мастер-класс;</li> <li>• школа для родителей «Школа здоровья»;</li> <li>• электронная страничка «Родительская Академия»;</li> <li>• консультации, разработанные и подготовленные специалистами ДОУ;</li> <li>• устные журналы, беседы и дискуссии с участием медиков, узких специалистов, а также родителей с опытом семейного воспитания;</li> <li>• «Прямой телефон» и телефон доверия.</li> </ul>
<p><b>Психофизическое (совместные мероприятия педагогов, родителей и детей)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучать родителей практическим навыкам оздоровительно-коррекционной, профилактической и развивающей работы с детьми для осуществления непрерывности корригирующего эффекта в домашних условиях.</li> <li>- Привлекать родителей к участию в культурно-массовых и спортивно-развлекательных мероприятиях, запланированных в ДОУ, в качестве активных участников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дни здоровья и Неделя здоровья;</li> <li>• праздники здоровья;</li> <li>• спортивные праздники и досуги;</li> <li>• клубы по интересам;</li> <li>• совместные физкультурные занятия;</li> <li>• мини-турпоходы;</li> <li>• экскурсии;</li> <li>• «День радости»;</li> <li>• семейные старты;</li> <li>• помощь в изготовлении нестандартного оборудования и другие.</li> </ul>

	- Способствовать установлению эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми	
<b>Наглядно – информационные: информационно-ознакомительные, информационно-просветительские</b>	<p>- Освещать оздоровительно-профилактическую и лечебно-коррекционную деятельность медико-педагогического коллектива ДОУ.</p> <p>- Пропагандировать передовые методы работы.</p> <p>- Добиваться активного посещения родителями занятий физической культурой, закаляющих и корректирующих процедур.</p> <p>- Повышать медико-психолого-педагогическую компетентность родителей по вопросам воспитания детей, доступно и убедительно давая родителям нужную педагогическую информацию.</p> <p>- Знакомить с особенностями воспитания детей в соответствии с возрастными критериями и индивидуальными особенностями в психическом и физическом развитии.</p> <p>- Объединить стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни.</p> <p>- Развивать самосознание и самооценку эмоциональной сферы и индивидуальных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности ребенка и его ближайшего окружения (семьи и социума).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дни открытых дверей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаляющих и лечебных процедур;</li> <li>• открытые занятия для родителей;</li> <li>• педагогическая библиотека для родителей;</li> <li>• информационные проспекты для родителей;</li> <li>• ведение «Дневников здоровья»;</li> <li>• выпуск газет и журналов;</li> <li>• информационные стенды;</li> <li>• выпуски бюллетеней, рекомендаций;</li> <li>• видеосюжеты;</li> <li>• фотоотчеты;</li> <li>• тематические выставки;</li> <li>• плакаты;</li> <li>• папки-передвижки;</li> <li>• буклеты;</li> <li>• памятки для родителей;</li> <li>• семейные фотовыставки «Наша дружная семья»;</li> <li>• «Семейный музей»;</li> <li>• совместное творчество;</li> <li>• конкурсы на лучшие семейные проекты, поделки;</li> <li>• выпуск семейных газет;</li> <li>• концерты (агитбригада «Движение – это здоровье»)</li> </ul>

#### 2.8.4. Перспективный план работы с родителями воспитанников по физическому развитию

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование «Двигательная активность детей дома».</li> <li>2. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.</li> <li>3. Индивидуальные консультации: «Традиционные методы закаливания».</li> <li>4. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в младшей группе «Коротышки и солнышко».</li> <li>5. Памятка «Как вести Здоровый образ жизни вместе с ребенком?»</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в старшей и средней группах.</li> <li>2. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 1.</li> <li>3. Консультации для родительских собраний: «Как создать условия для самостоятельной двигательной активности детей», «Движение + движения – формула для малышей».</li> <li>4. Целевая прогулка в сквер вместе с родителями (старшая группа)</li> <li>5. Индивидуальные консультации по результатам осмотра детей специалистами врачебно-физкультурного диспансера.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в младшей группе.</li> <li>2. День открытых дверей для родителей.</li> <li>3. Участие в родительском собрании в подготовительной к школе группе: Круглый стол: «Здоровый образ жизни формируется в семье»</li> <li>4. Индивидуальные беседы: «Чем развлечь болеющего ребенка?»</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытый просмотр: Совместное физкультурное занятие детей ясельной группы с родителями «Веселая гимнастика».</li> <li>2. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в средней группе.</li> <li>3. Консультации для родительских собраний: «Закаливающие процедуры для всей семьи», «9 правил закаливания».</li> <li>4. В родительский уголок: «Все о витаминах».</li> <li>5. Индивидуальные консультации «Как организовать дома веселый праздник».</li> <li>6. Раздача наглядного материала: «Памятка для родителей», «Заповеди родителям».</li> </ol>

Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в старшей и подготовительной к школе группах.</li> <li>2. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 2.</li> <li>3. Консультация: «Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни».</li> <li>4. Памятка: «Трудные люди и общение с ними»</li> <li>5. В родительский уголок: «Как избежать авитаминоза»</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в средней и младшей группах.</li> <li>2. Совместный праздник к 23 февраля с папами «Мы сильные и ловкие» (старшие группы).</li> <li>3. Консультация «Виды дыхательных гимнастик для дошкольников».</li> <li>4. Анкетирование «Как узнать, кто ваш ребенок? «Жворонок» или «сова».</li> <li>5. Индивидуальная консультации «Артикуляционная гимнастика для малышей».</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместный спортивное развлечение в старшей группе «Цирковое представление для мам».</li> <li>2. Совместное занятие с родителями по программе «Навстречу друг другу» в подготовительной к школе группе.</li> <li>3. В родительский уголок: «О закаливании».</li> <li>4. Индивидуальные консультации: «Пальчиковая гимнастика», «Дыхательная и звуковая гимнастика».</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместный поход с родителями «Отдыхаем вместе»</li> <li>2. Совместное занятие по программе «Навстречу друг другу» в средней и младшей группах.</li> <li>3. День открытых дверей для родителей.</li> <li>4. Семейный клуб «Здоровье». Занятие № 3.</li> <li>5. Индивидуальные консультации «Давайте поиграем», «Пирамида здоровых продуктов».</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальное консультирование по итогам диагностики.</li> <li>2. Семейный выезд на природу.</li> <li>3. Вечер вопросов и ответов: «Растим детей здоровыми».</li> <li>4. Совместный досуг с родителями «Выше, быстрее, сильнее».</li> <li>5. Диагностика родителей по вопросам физкультуры и спорта</li> <li>6. Родительский уголок: «Витамины для детей».</li> </ol>

Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультации «О пользе босохождения», «Воспитываем у ребёнка правильное отношение к пище».</li> <li>2. Памятка: «Где искать витамины?».</li> </ol>
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместные спортивные досуги и праздники.</li> <li>2. Индивидуальное консультирование «Дыхательная гимнастика – эффективная профилактика снижения заболеваемости детей».</li> <li>3. Устный журнал «Берегите своих детей».</li> </ol>
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместные спортивные досуги и праздники.</li> <li>2. Индивидуальное консультирование «Как правильно разбудить ребёнка».</li> <li>3. Пропаганда семейного опыта: «Моя спортивная семья».</li> </ol>

## 2.9. Региональный компонент

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Краснодарского края (произведения искусства, художественное слово, фольклор, музыку, знакомство с историей города Армавира, кубанской народной культуры и быта).

Главный принцип региональной образовательной политики в области дошкольного образования состоит в том, что каждый ребенок имеет право на полноценно прожитое детство и все дети имеют право на равные стартовые условия перед началом школьного обучения.

Образовательный процесс в ДОУ направлен на повышение качества воспитательно-образовательной работы с детьми.

В современном мире педагогическое взаимодействие взрослого и детей в рамках единого культурно-смыслового пространства, которое способствует формированию эмоционально-действенного отношения к природе своего края, чувства привязанности к окружающим, семье и родному дому, сопричастности к историко-культурному наследию находит отражение и в планировании работы педагогов в дошкольном учреждении.

Вариативная часть программы строится на основе регионального компонента и это обусловлено тем, что в последнее время ведется большая работа по сохранению и развитию традиционной народной культуры. Знакомство дошкольников со своим поселком и родной страной – процесс длительный и сложный. Он не может происходить от случая к случаю. Положительных результатов, возможно, достичь не только в процессе образовательной деятельности, но и при проведении целенаправленной дополнительной работы с детьми и совместной деятельности с родителями.

*Цель работы:* выстроить систему работы с учетом сложившихся социокультурных условий, более широко использовать историко-художественный потенциал Краснодарского края, исторические, эстетические представления ребенка на основе широкого приобщения к культурному наследию родной земли, народным традициям и самобытной культуре родного края.

*Использование регионального компонента как одного из средств социализации дошкольников предполагает следующее:*

1. Знакомство с родным краем входит в образовательный процесс, выстроенный на основе доминирующих целей программы, в которую гармонично вписывается краеведческий материал.

2. Введение регионального содержания с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенку, лично значимого (дом, семья) к менее близкому – культурно-историческим фактам.

3. Осознанный выбор методов знакомства, со своим поселком повышающих познавательную и эмоциональную активность детей (музеи русского быта, предметы декоративно-прикладного искусства, музыка). Чем разнообразнее способы, формы и приемы познания мира и его отражения, тем выше уровень не только информированности, но и любознательности, увлеченности.

Национально-региональный компонент отражает образовательное пространство, которое обозначается определенным понятием «Краснодарский край». Содержание и объем регионального компонента определяется природно-экологическим, географо-демографическим, этническим, социально-экономическим и историко-культурным своеобразием нашего региона.

Образовательные области согласуются с требованиями федерального компонента и реализуются в нашем ДОУ посредством интеграции в общей структуре образовательной программы.

Национально-региональный компонент вариативен, включает в себя 10-15% от общего содержания раздела Программы. Распределение зависит от возможности конкретного педагога и используемой комплексной программы.

### **2.9.1. Использование кубанских народных игр в образовательном процессе**

Решая задачи разностороннего развития детей средствами кубанской народной культуры, отдаем предпочтение кубанским народным играм, которые создают эмоционально-положительную основу для развития патриотических чувств, формируют высокие эстетические вкусы, уважительное отношение к культуре родного края. Так как кубанская культура объединяет в себе признаки двух культур, русской и украинской, то и народные игры нашего края имеют колорит и той и другой культуры, оказывая большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивая нравственные чувства, физически укрепляя ребенка. В них много юмора, шуток, задора, что делает их особенно привлекательными для детей.

Творчески используем кубанские народные игры, конкурсы, двигательные задания на физкультурных занятиях, праздниках и досугах, в игровой деятельности. В подборе игр принимают участие, как воспитатели, так и узкие специалисты. При разучивании кубанских народных игр можно использовать естественные условия и простые предметы: пни для прыгивания, канавки для перепрыгивания, камешки, палки, мяч, и другие предметы. Собрали и изготовили предметы и элементы оборудования игр: шапка-кубанка, плетень, чугунок и другие, которые являются предметами быта кубанских жителей.

Понимая, что современное общество заметно проигрывает в вопросах воспитания мальчиков и девочек, особое внимание уделяем гендерному воспитанию детей. Значение мужчины, отца в воспитании мальчика сегодня заметно страдает, в то время как в этнокультуре кубанского народа слово «мужчина», «казак» звучало гордо, почтительно. Казак — это, прежде всего боец высшей специальной выучки, воспитанный с детства в духе безграничной преданности к Отечеству. Поэтому с детства воспитывали воина, хозяина и труженика, способного защитить женщину, свой дом, Родину. В то время, как в девочке воспитывали скромность, аккуратность, почтение к мужчине и трудолюбие. Такие игры как «Лихие наездники», «Меткий стрелок», «Конники», «Дозорный», «Перетяжки», «Казачья», «Кубанка - шапка казака» др. помогают развивать силу, ловкость, быстроту реакции, находчивость, смекалку, выносливость, бесстрашие и, конечно, коммуникативные способности будущих мужчин.

Кубанские игры, связанные с воспитанием девочек, направлены на становление хозяйки – это и воспитание чистоплотности, аккуратности, терпения, усидчивости, а также приобщение к женским ремёслам.

Используем игры на воспитание женственности, легкости и красоты движений, ловкости рук, и быстроты реакции. Это такие игры, конкурсы, как «Прялка», «Курень», «Чугунок», «Коса – девичья краса», «Завяжи бант, косынку» и др.

В повседневной жизни, особенно на прогулке, наши воспитанники любят играть в так называемые дворовые игры. Это и игры с сюжетом («Стадо», «Тополек», «Хлибчик» и др.), это и игры с речитативом и песнями («Пахари и жнецы», «Сон казака», «Птицелов», «Золотые ворота», «Дядя Трифон» и др.), это и бессюжетные игры, целью которых является быстрота, скорость, меткость, быстрота реакции («Ярочки», «Ляпка», «Колесо» и др.). Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Использование народных игр в работе с детьми позволяет нам донести до детей самобытность кубанского народа, колорит его обычаев, своеобразие языка, сформировать интерес к культуре родного края и его традициям.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 . Материально-техническое обеспечение Программы

Состояние материально-технической среды в ДОО соответствует санитарным нормам и правилам и проектируется на основе:

- ✓ реализуемой в детском саду образовательной программы;
- ✓ требований нормативных документов;
- ✓ материальных и архитектурных условий;
- ✓ общих принципах построения развивающей предметно-пространственной среды.

Все базисные компоненты развивающей предметной среды включает оптимальные условия среды, включают оптимальные условия для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей.

##### 3.1.1. Система развивающей предметной среды

Наименование	Психолого-педагогическое назначение
Кабинет заведующего	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями;</li><li>✓ просветительская, разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста;</li><li>✓ создание благоприятного психоэмоционального климата для сотрудников ДОО и родителей</li></ul>
Музыкальный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ утренняя гимнастика под музыку;</li><li>✓ праздники, досуги, музыкальные занятия, индивидуальная работа;</li><li>✓ развитие музыкальных способностей детей, их эмоционально-волевой сферы;</li><li>✓ обучение детей дошкольного возраста игре на музыкальных инструментах;</li><li>✓ подгрупповая и индивидуальная работа по обучению пения;</li><li>✓ консультационная работа по вопросам музыкального воспитания для родителей</li></ul>
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ утренняя гимнастика;</li><li>✓ праздники, досуги, развлечения, физкультурные занятия, индивидуальная работа;</li><li>✓ индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми;</li><li>✓ консультативная работа по вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста для родителей</li></ul>
Медицинский кабинет	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ осмотр детей;</li><li>✓ консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДОО;</li><li>✓ профилактическая и оздоровительная работа с детьми</li></ul>
Групповые помещения	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ центр физического развития;</li></ul>

«Зеленая зона» участков	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прогулки;</li> <li>✓ игровая деятельность;</li> <li>✓ самостоятельная двигательная деятельность;</li> <li>✓ развитие трудовой деятельности посредством сезонного оформления участков</li> </ul>
Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ физкультурные занятия на свежем воздухе (с апреля по октябрь по региональному компоненту);</li> <li>✓ утренняя гимнастика;</li> <li>✓ физкультурные досуги, спортивные праздники</li> </ul>

### 3.1.2. Физкультурно-игровая среда для занятий по физической культуре с детьми 2–7 лет в спортивном зале

Тип оборудования	Основной набор	Размеры, масса	Кол-во на группу
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Куб деревянный большой	Ребро 40 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6–8 сегментов)		3
	Дорожки для профилактики плоскостопия		3
	Шест длиной	Длина 220 см	1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200–300 см Ширина 25 см Высота 25, 40 см	4
Оборудование для прыжков	Батут детский	Диаметр 100–120 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		по 10
	Мат квадратный	70 x 70	4
	Мат гимнастический	Длина 200 см	2

		Ширина 100 см Высота 7 см	
	Палка гимнастическая	Длина 75 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120–150 см	30
	Скакалка длинная	Длина 250–300 см	2
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150–200 г	30
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Баскетбольное кольцо		2
	Мяч средний	7 см	35
	Мякиши	7 см	30
	Мяч средний	15 см	30
	Мяч большой	20 см	30
	Мяч для массажа	Диаметр 6–7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Оборудование для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 60 см Ширина 80 см	2
	Дуга средняя	Высота 45-50 см Ширина 60 см	2
	Дуга малая	Высота 30–40 см Ширина 50 см	2
	Канат круговой большой	Диаметр 6 м	1
	Канат круговой малый	Диаметр 1 м	2
	Канат гладкий	270–300 см	4
	Лестница деревянная	Длина 240 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расстояние между перекладинами 22–25 см	1
	Лестница-стремянка	Высота 130-150 см Ширина 80 см	2
	Лестница веревочная	Длина 270–300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Шведская стенка для детей дошкольного возраста	Высота 270 см Ширина пролета	4 сек-

		75, 80, 90 см	ции
	Тоннель из ткани	Высота 60 см Длина 200 см	2
Оборудование для упражнений обще-развивающего воздействия	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск «Здоровье», гантели		по 30
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	20
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50–60 см	30
	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, «Кольцо»		по 10
	Мяч средний	10–12 см	35
	Мякиши	7 см	30
	Мяч большой	18–20 см	35
	Обруч малый	Диаметр 54–60 см	30
	Веревка-канат		30
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75–80 см	30
	Кубики		60
	Погремушки		30
	Флажки		60
	Шуршики		30
Платки	25x25 см	30	
Оборудование для игр	Бадминтон		2
	Теннис настольный		1
	Городки (набор)		4
	Волейбол (сетка)		1
	Кольцеброс (набор)		3
	Кегли (набор)		10
	Клюшка хоккейная		10

### 3.1.3. Перечень тренажеров простейшего типа

№	Наименование	Назначение	Кол-во
1	Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы	2
2	Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата	2
3	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса	4
4	Коврик массажный	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	4
5	Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса	4
6	Массажеры «Колибри» I, II, III	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	2

7	Малый мяч-массажер	Для массажа кистей рук	12
8	Большой мяч-массажер	Для массажа мышц разных частей тела	3
9	Резиновое кольцо	Для развития мышц кистей рук	24
10	Фитбол	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата	5

### 3.2. Учебный план по физическому развитию

№ п/п	Наименование раздела	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
<b>Обязательная часть</b>				
1	1-я младшая группа	2	8	70
2	2-я младшая группа	3	12	102
3	Средняя группа	3	12	105
4	Старшая группа	3	12	102
5	Подготовительная к школе группа	3	12	105
<b>Формируемая часть</b>				
1	Студия «Спортивная капель» подготовительная к школе группа	1	4	35

### 3.3. Модель проектирования воспитательно-образовательного процесса

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
физическое развитие	двигательная	физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, утренняя гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

### 3.4. Формы физкультурных занятий:

- *занятия по традиционной схеме* (вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры, заключительная часть);
- *занятия, состоящие из набора подвижных игр* (большой, средней и малой интенсивности);
- *занятия-тренировки* в основных видах движений с использованием тренажёров, спортивного и нетрадиционного оборудования;

- *занятия-соревнования*, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- *сюжетно-игровые занятия*, состоящая из разных видов основных движений и игровых упражнений;
- *самостоятельные занятия*, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания;
- *занятия по интересам*, когда ребёнку предлагают выбрать инвентарь для самостоятельного выполнения игровых упражнений с ним
- *интегрированные занятия*.

### 3.5. Структура оздоровления детей

1. Охрана психического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;</li> <li>- Аутотренинг;</li> <li>- Минутки тишины, ласковые минутки;</li> <li>- Психогимнастика;</li> <li>- Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.</li> </ul>
2. Закаливание водой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полоскание зева минеральной и прохладной водой, отварами трав;</li> <li>- Контрастные водные ножные ванны;</li> <li>- Обширное умывание.</li> </ul>
4. Закаливание воздухом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воздушные ванны после сна;</li> <li>- Контрастные воздушные ванны;</li> <li>- Бодрящая гимнастика;</li> <li>- Хождение босиком по корригирующим дорожкам;</li> <li>- Сухое обтирание варежкой;</li> <li>- Сквозное проветривание;</li> <li>- Прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- Солнечные ванны в летний период;</li> <li>- Двигательная активность на воздухе;</li> <li>- Температурный режим в группе.</li> </ul>
4. Иммуно-корригирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Витамины;</li> <li>- Экстракт элеутерококка;</li> <li>- Чесочно-луковая терапия;</li> <li>- Чай с лимоном;</li> <li>- Оксолиновая мазь (по показанию врача)</li> </ul>
6. Нетрадиционные методы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Точечный массаж;</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> </ul>

### 3.6. Сетка физкультурных занятий 2020-2021 учебный год

Группа	1 млад- шая	младшая	средняя	старшая	подготови- тельная к школе
понедель- ник		9.25-9.40		10.10-10.35	
вторник	9.10- 9.20		9.30-9.50		10.20- 10.50
среда		9.25-9.40		10.10-10.35	15.10-15.40 Студия «Спортивная капель»
четверг	9.10- 9.20		9.30-9.50		10.20- 10.50
пятница		(проводят воспитате- ли) 9.25-9.40	(проводят воспитатели) 9.45-10.05	(на воздухе проводят воспитатели) 11.45-12.10	(на воздухе проводят воспитатели) 12.05-12.35

### 3.7. График проведения индивидуальной работы с детьми

Дни недели	Группы, в которых проводится индивидуальная работа		Ответственный за проведение
	I половина дня	II половина дня	
Понедельник	<b>Подготовительная, средняя</b>		Инструктор по физической культуре
Вторник	<b>Младшая, старшая</b>		Инструктор по физической культуре
Среда		<b>Подготовительная, средняя</b>	Воспитатели
Четверг	<b>1 младшая</b>	<b>Младшая, старшая</b>	Воспитатели
Пятница			

### 3.8. Использование инновационных программ и современных образовательных технологий

Активно использую следующие инновационные программы и новые педагогические технологии, позволяющие добиваться повышения качества работы:

Образовательные технологии и методики	Цель использования технологий и методик	Применение в образовательном процессе	Методическое и программное обеспечение	Результаты использования	
Здоровьесберегающие технологии	Технологии сохранения и стимулирования здоровья:				
	- стретчинг	Статическая растяжка мышц	Со среднего возраста на физкультурном занятии как часть, либо полностью с элементами сказкотерапии и музыкотерапии, на утренней гимнастике, на занятии кружка «Спортивная капель».	Конспекты занятий по оздоровительной методике А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг»	Улучшается настроение, укрепляются мышцы и связки, профилактика переломов и вывихов
	- ритмопластика	Психологическое укрепление детей, овладение свободой движения под музыку, освоение собственного тела как выразительного «инструмента»	Со среднего возраста на физкультурном занятии как общеразвивающие упражнения, на утренней гимнастике, спортивном празднике, досуге.	Конспекты занятий по программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»	Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни казаться неловким и неуклюжим
	- дыхательная гимнастика	Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы	С младшей группы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные занятия, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательные оздоровительные физкультминутки и др.	Собрана картотека по методике А.Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, В.Т. Кудрявцеву, Б.Б. Егорову	Сильный и продолжительный выдох. Нижнедиафрагмальное дыхание, организация речи на выдохе. Дифференциация ротового и носового выдоха.
	- зрительная гимнастика	Тренировка зрительно-моторной координации, снятие напряжения с глаз.	С младшего возраста ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Собрана картотека гимнастики для глаз по методике Э.С. Авентисова	Профилактика глазных заболеваний.
- горизон-	Совершенствование те-	Со среднего возраста на физ-	Конспекты занятий по про-	Коррекция, оздоровление и	

тально-пластический балет	ла, разума и уши	культурном занятии как часть, либо полностью с элементами сказкотерапии и музыкотерапии, на спортивных досугах, занятиях кружка «Спортивная капель».	грамме Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»	творческое самовыражение детей. Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение.
- гимнастика бодрящая	Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений	С младшего возраста ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Собрана картотека гимнастики после сна в помощь воспитателям	Снижение заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья детей.
- гимнастика корригирующая	Укрепление мышц тела и разностороннее физическое развитие.	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Собрана картотека комплексов с предметами и без предметов из разных исходных положений.	Профилактика возможных нарушений осанки.
- гимнастика ортопедическая	Укрепление мышц свода стопы	В индивидуальной работе с детьми и на физкультурных занятиях, гимнастике после сна. Босохождение. Тропа здоровья.		Профилактика болезней опорного свода стопы, повышение выносливости мышц опорно-двигательного аппарата
- гимнастика пальчиковая	Развитие мелкой моторики и навыков самообслуживания, манипуляции с предметами, ручной умелости, снятие синкenezий и мышечных зажимов.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей, особенно с речевыми проблемами. Как III часть на физкультурном занятии 2 раза в месяц.	Собрана картотека пальчиковой гимнастики с использованием массажных мячей, игр с прищепками, счетными палочками и др.	Прямо пропорциональная зависимость развития мелкой моторики и речи.
- мимическая гимнастика	Способствует коммуникации, эмоциональному развитию	С младшего возраста выполняется по подражанию, словесной инструкции, или иллюстрации.	Авторские упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями	Более четкая мимическая картина.
- психогимнастика	Способствует мышечной, эмоциональной раскрепощенности	Система этюдов («выразительных движений») с младшей группы на занятии (как часть занятия), физминутках	Собрана картотека по М.И. Чистяковой	Приобретается уверенность в себе, создаются условия для психического благополучия каждого ребенка,
- подвижные	Воспитание в комплексе	Ежедневно для всех возрастных	Собрана картотека подвижных	Положительные эмоции,

	и спортивные игры	физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	групп в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные праздники, досуги, Дни здоровья и др.	игр и эстафет разной степени подвижности, в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения, региональным компонентом.	проявление необходимых волевых качеств и физических способностей, дисциплинированность
	- динамические паузы	Развитие общей моторики, координации движений и речи, снятие мышечного напряжения.	Ежедневно для всех детей во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Собрана картотека физминуток в помощь воспитателям по лексическим темам, с элементами гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Повышенная работоспособность, профилактика утомления, нарушений осанки и плоскостопия.
	- релаксация	Снимает напряжение, чувство беспокойства.	В старших группах, как III часть на физкультурном занятии.	Собрана картотека релаксационных упражнений и подбор музыкального сопровождения.	Развивается умение управлять своим телом, контролировать свои эмоции, чувства, ощущения.
Здоровьесберегающие технологии	Технологии обучения здоровому образу жизни				
	- физкультурное занятие	Обучение двигательным навыкам и развитие оптимальной двигательной активности	2-3 раза в неделю в спортивном зале, от 10 -30 мин.	Модифицированная программа «Здоровый дошкольник», В.Т. Кудрявцеву, Б.Б. Егорову «Развивающая педагогика оздоровления», Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг»	Положительные эмоции, проявление необходимых волевых качеств и физических способностей, дисциплинированность
	- занятие спортивной студии	Удовлетворение потребности детей в движении	С группой старших дошкольников 1 раз в неделю, 30 минут.	Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе», Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», А.Г. Назаровой «Иг-	Укрепление здоровья детей, физическое и психоэмоциональное развитие.

				ровой стретчинг»	
- точечный и игровой самомассаж	Психофизическая тренировка, способствующая расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения	Со среднего возраста на физкультурном занятии 2-3 раза в неделю, в индивидуальной работе, на занятии кружка «Спортивная капель».	Собрана картотека точечного самомассажа по А.И. Уманской, и по программе Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Са-Фи-Дансе»	Развивает позитивное ценностное отношение к собственному телу. Профилактика простудных заболеваний.	
- закаливание	Тренировка защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.	Со старшего дошкольного возраста на физкультурном занятии хождение босиком. В летний период босохождение по тропе здоровья.	Таблица закаливания, консультации для педагогов, родителей.	Снижение заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья детей.	
Коррекционные технологии					
- технологии музыкального воздействия	Музыкальное сопровождение, улучшение эмоционального фона	Ежедневно во всех группах в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Фонотека музыкального сопровождения	Укрепление психического здоровья, повышение эмоционального настроения	
- сказкотерапия	Создание необходимых условий для развития эмоциональной сферы детей, обогащение образами и представлениями, формирующими воображение	Со старшего дошкольного возраста на физкультурном занятии 2-4 раза в месяц, на спортивном досуге	Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг»	Активизация положительных эмоций, укрепление позитивного настроения	
Технология интегрированного обучения	Использование межпредметных связей.	Со старшего дошкольного возраста на физкультурном занятии 1-2 раза в месяц, на спортивном досуге		Получение целостного образовательного продукта	

### 3.9. Критерии отслеживания результатов

Для получения достоверных результатов об эффективности использования двигательной предметно-пространственной среды экспертные оценки можно осуществлять по двум направлениям:

- уровню физического развития детей, а именно:
  - 1- морфологических особенностей физического развития;
  - 2- развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости гибкости, выносливости);
  - 3- усвоения программного материала;
- уровню основной направленности двигательной предметно-развивающей среды.

Уровень физического развития оценивается по следующим параметрам:

- *длина тела* у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки.

- *Масса тела (вес)* отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем. Оценка физического развития проводится медицинской сестрой ДОУ в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам. Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 7 лет даны в оценочной таблице.

Оценочная шкала физического развития дошкольников по шкалам регрессии

Возраст	Рост, см		Масса, кг		Окружность грудной клетки, см	
	Среднее	Отклонение	Среднее	Отклонение	Среднее	Отклонение
3 года	95,27	3,78	14,850	1,535	51,90	2,06
4 года	100,56	5,76	16,02	2,3	52,07	2,68
5 лет	109,00	4,72	18,48	2,44	54,22	2,72
6 лет	115,70	4,32	21,34	3,14	55,58	3,28
7 лет	123,60	5,50	24,66	4,08	58,92	4,16

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (август, май). Результаты обследования заносятся в «Индивидуальную карту физической подготовленности», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

### 3.9.1. Стандарты физического развития детей в возрасте

от 3 до 7 лет

Индивидуальную карту физической подготовленности

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Общее состояние здоровья (заболевания в днях за год) \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Обследуемые характеристики		ниже нормы	норма	выше нормы
Уровень физического развития	Начало года			
	Конец года			
Быстрота бег на 10м с ходу (сек)	Начало года			
	Конец года			
Ловкость Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Начало года			
	Конец года			
Выносливость (дистанция м)	Начало года			
	Конец года			
Скоростно-силовые прыжки в длину с места (см)	Начало года			
	Конец года			
Гибкость Наклон вперед из положения стоя (см)	Начало года			
	Конец года			
Координация Статическое равновесие (сек.)	Начало года			
	Конец года			

Для оценки физической подготовленности ребенка используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты) рассчитанные на детей средней, старшей и подготовительной к школе группы.

Данные тесты прошли широкую апробацию и утверждены Министерством образования РФ, полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности – это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования развития физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству

**Бег на 10 м. с ходу** (тест позволяет оценить скоростные качества и быстроту реакции)

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиши. За линией финиша (6-7м от неё) ставится ориентир (яркий предмет- флажок, кубик), для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не давал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

#### **Тест для определения скоростно-силовых качеств**

**Прыжок в длину с места.** Ребёнок встаёт у линии старта. Отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пяток «ближней ноги»

Делается две попытки с точностью до 1см. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см. за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

#### **Тест для определения координационных способностей**

**Статическое равновесие.** Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие, ребёнок выполняет это задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

**Тест для определения ловкости**

**Подбрасывание и ловля мяча.** Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает мяч (диаметром 15-20 см) вверх как можно больше количество раз. Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

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

**Тест для определения гибкости**

Гибкость оценивается при помощи упражнения — **наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке** или другом предмете высотой не менее 20—25 см. 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. Во время выполнения данного теста используется игровой момент «достань игрушку».

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

**Тест для определения выносливости**

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**3.9.2. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет**

№	Наименование показателя	пол	5лет	6лет	7лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек)	мал.	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3.-2.0
		дев.	3.0.-2.8	2.6.-2.2	2.5.-2.1
2	Длина прыжка с места (см)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55
4	Статическое равновесие (сек)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60
5	Бег на выносливость дистанция (м)	мал.	200	300	1000
		дев.	200	300	1000

6	Наклон вперед из положения стоя (см)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев.	6-9	7-10	8-12

Тесты проводят инструктор по физической культуре и воспитатель.

### 3.9.3.Уровень усвоения программного материала

Уровень усвоения программного материала оценивается по следующим параметрам

Группа ДОУ	Диагностические критерии
Средняя группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений.</li> <li>• Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой.</li> <li>• Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе подтягиваясь руками.</li> <li>• Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.</li> <li>• Ловит мяч кистями рук с расстояния не менее 1,5м, принимает правильное исходно положение при метании.</li> <li>• Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</li> <li>• Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Строится в колонну по одному, парами в круг, шеренгу.</li> <li>• Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ul>
Старшая группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</li> <li>• Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), в обозначенное место (высота 30 см.), в длину с места (не менее 80 см.), с разбега не менее 100 см.; в высоту с разбега (не менее 40 см)</li> <li>• Метает предметы правой и левой рукой на расст. 5 -9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расст. 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, владеет школой мяча.</li> <li>• Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняться, размыкается в колонне шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом.</li> <li>• Знает исходные положение, последовательность выполнения</li> </ul>

	<p>общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учувствует в упражнениях с элементами спортивных игр.</li> <li>• Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ul>
Подготовительная к школе группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняет легко, ритмично различные виды ходьбы и бега, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Лазают по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа и перехода на соседний пролёт.</li> <li>• Прыгает на мягкое покрытие в обозначенное место (высота до 40 см), в длину с места (не менее 100см), с разбега 180 см.; в высоту с разбега (не менее 50 см).</li> <li>• Метает предметы правой и левой рукой на расст. 5-12м, в вертикальную и горизонтальную цель с расст. 4-5 м, сочетает замах с броском, метает предметы в движущую цель, владеет школой мяча.</li> <li>• Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчёта на первый-второй соблюдает интервалы во время передвижения.</li> <li>• Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.</li> <li>• Активно участвует в играх с элементами спорта.</li> <li>• Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ul>

Уровень основной направленности двигательной предметно-развивающей среды определяется по следующим параметрам:

- изменение деятельности педагогов: качество в разработке и реализации знаний в построении двигательной предметно-развивающей среды; результаты изменения содержания и форм образовательного процесса; личностный рост педагогов (индикаторы – вовлеченности педагогов в инновационный процесс). Повышения уровня профессионального интереса и творческой активности;

- изменения отношения родителей к физическому развитию своего ребёнка (индикаторы – степень участия родителей в совместных с детьми мероприятиях, в жизни и деятельности детского сада),

- изменение спортивно-оздоровительной предметной среды в ДОУ (индикаторы – экспертные оценки).

### 3.10. ЦИКЛОГРАММА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Недельная нагрузка инструктора по физкультуре – 30 часов (1 ставка)

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Начало работы– 8.00 Утренняя гимнастика –8.00-8.40				
8.40-9.15 – работа с инвентарем и оборудованием 9.15–9.25 - подготовка к занятию, проветрив. 9.25-9.40–занятие в младшей группе 9.40 – 10.00 - учет НОД 10.00- 10.10 - подготовка к занятию, проветривание 10.10-10.35 – занятие в старшей группе 10.35-11.00 – индивидуальная работа (средняя гр.) 11.00 - 11.30) – индивидуальная работа (подг. гр) 11.30- 12.00- группа кратковременного пребывания 12.00-14.00 – учет НОД, работа с документацией.	8.40-9.30 –изучение новинок в интернете, подготовка к занятию, проветривание. 9.10-9.20 – занятие в 1-й младшей группе 9.20 –9.30 - учет НОД, подготовка к занятию, проветривание. 9.30-9.50 – занятие в средней группе 9.50- 10.20 - учет НОД, подготовка к занятию, проветривание. 10.20 -10.50 - занятие в подготовительной к школе группе. 10.50-11.10- индивидуальная работа (младшая гр) 11.10-11.35- индивидуальная работа (старшая гр) диагностическая работа 11.35-15.00 – самоподготовка, диагностическая работа, распространение передового опыта в сети интернет, печати. 15.00-15.20 – подготовка к спортивному досугу 15.20.-15.50 – спортивный досуг (по плану) 15.50 - 16.00– учет НОД	8.40-9.15 – обновление материала в уголках для родителей 9.15–9.25 - подготовка к занятию, проветривание 9.25-9.40–занятие в младшей группе 9.40 – 10.00 - учет НОД 10.00- 10.10 - подготовка к занятию, проветривание 10.10-10.35 – занятие в старшей группе 10.35-15.20-методическая работа (педсоветы, консультации, семинары, работа на сайте ДОУ и т.д.) 15.20-15.30 – подготовка к занятию спортивной студии 15.10-15.40 - занятие студии «Спортивная капель» (подготовительная к школе группа)	8.40-9.10– работа с родителями, подготовка к занятию, проветривание 9.10-9.20 – занятие в 1-й младшей группе 9.20 –9.30 - учет НОД, подготовка к занятию, проветривание. 9.30-9.50 – занятие в средней группе 9.50 – 10.20 - учет НОД, подготовка к занятию, проветривание. 10.20-10.50 – занятие в подготовительной к школе группе 10.50-12.00 – работа по программе «Здоровье» 12.00-13.00 – диагностическая работа 13.00-14.00 – работа с воспитателями 14.00- 15.20 - работа с планами, новой литературой, самоподготовка 15.20.- 16.00- работа с родителями	
<b>Итого:</b> 6 часов	8 часов	8 часов	8 часов	

### 3.11. Методологическое обеспечение реализации рабочей программы

Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Комплексная образовательная программа дошкольного образования. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.</li><li>2. Бабаева Т.И., Крухлет М.В., Сомкова О.Н. Дошкольник 5-7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.</li><li>3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.</li><li>4. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Таганрог, 2007.</li><li>5. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки. – Харьков: «Веста», 2005.</li><li>6. Ефименко Н.Н., Беседа В.В. Парный боди-тренинг взрослого и младенца / Методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков. – Винница, 2007.</li><li>7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века./ Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. — М.: АРКТИ, 2001.</li><li>8. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой. — М.:ТЦ Сфера, 2005.</li><li>9. Исмаилов С.Г. Профилактика и лечение нарушений осанки и сколиоза. — Армавир, 2005.</li><li>10. Исмаилов С.Г. Профилактика и лечение плоскостопия у детей и взрослых. Методическое пособие. — Армавир, 2005.</li><li>11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.</li><li>12. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Серия: Азбука развлечений. – СПб.: «Издательство Союз», 2000.</li><li>13. Луговская И.А. Веселая гимнастика для глаз: Из опыта работы. — Армавир, 2013.</li><li>14. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.</li><li>15. Новомлынская Т.А. Дни здоровья в дошкольном образовательном учреждении. Метод. Пособие для воспитателей старшей группы. — Армавир, 2007.</li><li>16. Новомлынская Т.А. Дни здоровья в дошкольном образовательном учреждении. Метод. Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы. — Армавир, 2007.</li></ol>

17. Обеспечение комплексной коррекционной помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях специального ДОУ: Учебно-методическое пособие./ Под ред. И.Ю. Лебеденко. — Краснодар, 2006.
18. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»./ Авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.
19. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
20. Попова М.Н., Буренина А.И.. Навстречу друг другу, Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2000.
21. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - Москва, 2000.
23. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость!- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.
24. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки/ Под ред. Ю.Е. Антонова. — М.: «Педагогическая литература», 2012.
25. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг. — М.:ТЦ Сфера, 2012.
26. Ульева Е. 100 увлекательных игр в дороге, в путешествии, на прогулке. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
27. Ульева Е. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
28. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015.
29. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»/ авт.-сост. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград: Учитель, 2015.
30. Фирилева Ж.Е.. СА-ФИ-Дансе,- Санкт-Петербург: «Детство», 2001.
31. Хацкевич И.Г. Модифицированная программа «Здоровый дошкольник». — Армавир, 2013.
32. Хацкевич И.Г. Организация совместной работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья. – Армавир, 2014.
33. Хацкевич И.Г. Организация двигательной деятельности детей дошкольного возраста с учетом биологических ритмов. - Армавир, 2013.

	<p>34. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставрополь-сервис-школа, 2003.</p> <p>35. Шарапова М.В. Путешествие по стране здоровья: сборник физкультминуток. — Армавир, 2013.</p> <p>36. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника— М.: Просвещение,2001.</p> <p>37. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. –М.:ТЦ Сфера, 2004.</p> <p>38. Яковлева Л. В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1,3.- М., Владос, 2003.</p>
--	--

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью

138



Заведующий МВДОУ № 55

*[Handwritten signature]*

А.А. Бун