**муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение г. Мурманска № 120**

|  |  |
| --- | --- |
| Решение педсовета № 1 Протокол от 01.09.2021с учетом мнения родителей (законных представителей) | УТВЕРЖДАЮ Приказ № 135 (ОД) от 01.09. 2021 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 120 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Грищенко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию**

**детей дошкольного возраста**

Срок реализации до 4 лет

Возраст детей 3-7 лет

Составитель:

*Минабилова Ксения Саидовна*, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории

Мурманск

2021

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Целевой раздел………………………………………………….....................**
 | 2 |
| 1.1 Пояснительная записка……………………………………………………… | 2 |
| 1.2 Планируемые результаты освоения программы………………………….. | 6 |
| 1. **Содержательный раздел……………………………………………………**
 | 7 |
| 2.1 Особенности физического воспитания и развития детей 4 г.ж. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей младшей группы……. | 7 |
| 2.2 Особенности физического воспитания и развития детей 5 г.ж. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы……… | 13 |
| 2.3 Особенности физического воспитания и развития детей 6 г.ж. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы……. | 20 |
| 2.4 Особенности физического воспитания и развития детей 7 г.ж. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной группы…................................................................................................................. | 28 |
| 2.5 Описание форм, методов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников……………………………….. | 30 |
| 2.6 Взаимодействие со специалистами ДОУ ………………………………….. | 37 |
| 2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников………………………………... | 39 |
| 1. **Организационный раздел…………………………………………………..**
 | 41 |
| 3.1 Материально-технические условия организации физической культуры детей дошкольного возраста …………………………………………………… | 41 |
|  3.2 Структура физкультурного занятия………………………………………. | 44 |
| 3.3 Особенности планирования образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста……………………….. | 45 |
| 3.4 Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности………………………………….. | 48 |
| 3.5 Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с аллергопаталогией………………………………………………………….......... | 76 |
| 3.6 Особенности физического воспитания и психомоторного развития детей с общим недоразвитием речи……………………………………….......... | 81 |
| 3.7 Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах компенсирующей и оздоровительной направленности………………………………………………………………….. | 84 |
| 3.8 Критерии и методы оценки физической подготовленности детей.............. | 105 |
| 3.9Список используемой литературы…………………………………............... | 112 |

**1 Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка**

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствуют физическому развитию детей. Расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, в качестве активного отдыха детей используются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

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

* Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012 (с изменениями);
* Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 27.12.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
* Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

 Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

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.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;
* накапливать и обогащать двигательный опыт детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

 Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

* Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.
* Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.
* Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.
* Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие:

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения.

**1.2** Планируемые результаты освоения программы

* Укрепление физического и психического здоровья детей.
* Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
* Накопление и двигательного опыта детей.
* Овладение и обогащение основными видами движения.
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Особенности физического воспитания и развития детей 4 г.ж. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей II младшей группы.**

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. 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).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:
1. Основные движения**.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг - другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
**3. Спортивные упражнения**. Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору
Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
**4. Подвижные игры.** С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

**2.2 Особенности физического воспитания и развития детей 5 г.ж.**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение 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.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.
**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,

**2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**3. Спортивные упражнения**. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**4. Спортивные игры.** Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**5. Подвижные игры.**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

**2.3 Особенности физического воспитания и развития детей 6 г.ж.**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

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

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**1. Основные движения**.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
**Бросание, метание, ловля.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый -второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
**2. Общеразвивающие упражнения**.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
**3. Спортивные упражнения**.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

**4. Спортивные игры**.
Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя рука­ми от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**5. Подвижные игры.**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

**2.4 Особенности физического воспитания и развития детей 7 г.ж.**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной группы.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

**Основные виды движения:**

 **Ходьба.** Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

**Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

**Прыжки.** В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

**Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

**Ползание, лазанье.** Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

**Упражнения в равновесии.** Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

**Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

**2.5 Описание форм, методов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы обогащается материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ноги; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «цапля», «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток

- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп

- комплексы упражнений на развитие физических качеств

- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки с продвижением вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**Методы, приемы способы обучения:**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**Занятие тренировочного типа.** Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

**2.6 Взаимодействие со специалистами ДОУ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и колготы у детей, ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

 **Взаимодействие инструктора по ФК и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие инструктора по ФК и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
	2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
	3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие с педагогом-психологом**

 Психолого-педагогическое сопровождение освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие». Безусловно, физическое совершенствование ребенка является основной заботой инструктора по физической культуре, который работает в ДОО. Однако руководитель физического воспитания должен заниматься физическим совершенствованием ребенка вместе с психологом, воспитателями и родителями. Важность роли детского психолога в сфере физкультурной деятельности дошкольников подтверждает совместное развитие (зависимость) психики ребенка и его физических, физиологических показателей. Работа психолога направлена на активизацию и обеспечение физкультурной деятельности дошкольника психологическими методами и средствами. В ходе своей работы психолог должен учитывать множественные факторы воздействия на физкультурную деятельность дошкольника, среди которых можно выделить: особенности развития психики ребенка дошкольного возраста; личностные особенности дошкольника, тип его темперамента; особенности взаимоотношений в семье ребенка; особенности отношения родителей к занятию ребенка физической культурой; особенности атмосферы в детской группе, наличие или отсутствие в ней лидеров, конфликтов, активизирующих и сдерживающих факторов; возможность активизации физкультурной деятельности дошкольников через использование различных психологических приемов.

**Взаимодействие инструктора по ФК и музыкального** **руководителя**

Музыкальный руководитель с помощью тщательно подобранной музыки воздействует:

* на эмоции детей
* создает у них хорошее настроение
* помогает активировать умственную деятельность
* способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации
* освобождает инструктора или воспитателя от подсчета
* привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников**

 Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников— консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Помочь родителям в освоении методик и укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице. Обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (за­нятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема. Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей интерес дошкольников к вопросам своего здоровья, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи, соблюдение режима дня. Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком. Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально-технические условия организации физической культуры детей дошкольного возраста.**

* Уголок для двигательной активности ребенка в группе;
* Информационная папка передвижка;
* Музыкальный и спортивный залы;
* Участки детского сада, оснащенные спортивным инвентарем, оборудованием.

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным особенностям детей. В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и в групповых комнатах. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и на участке оборудована тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, спорткомплекс из мягких модулей для построения полосы препятствий и развития основных движений, так же используется в спортивных играх и для проведения соревнований, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

**Оснащенность, оборудование и инвентарь спортивного зала**

* Компьютер
* Проектор
* Магнитофон
* CD и аудио материал
* Муз. центр
* Магнитная доска с магнитами и маркером
* Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта, перестроение);
* Игровые атрибуты для подвижных игр.

- Гимнастические стенки.

- Гантели различного веса.

- Мешочки для метания (различного веса).

- Тележка для спортинвентаря.

- Флажки цветные на ручке.

- Флажки гирлянда (растяжка).

- Мячи резиновые (различного диаметра).

- Комплект мячей-массажеров (различного диаметра).

- Кольца массажные.

- Кольцеброс.

- Мячи фитболы (различного диаметра) .

- Мячи футбольные.

- Мячи баскетбольные (различного диаметра).

- Мячи волейбольные.

- Мячи набивные (различного диаметра).

- Мячи медболы резиновые с гелевым наполнением, вес 1кг.

- Мячи мякиши.

- Мячи резиновые для метания.

- Игрушки – погремушки.

- Палки гимнастические (пласм., дерев.)

- Гимнастические веревки.

- Змейка шагайка лабиринт игровой.

- Коврик со следочками.

- Кубики пластм. крупные.

- Кегли.

- Коврики гимнастические.

- Коврики гимнастические массажные.

- Массажная дорожка.

- Ребристые дорожки.

- Баскетбольная стойка.

- Баскетбольные кольца.

- Обручи пластмассовые различного диаметра.

- Обручи металлические различного диаметра.

- Детские тренажеры(велотренажеры, беговые дорожки)

- Маты гимнастические (искусственная кожа) различной формы.

- Канаты для перетягивания.

- Канаты для подвижных игр.

- Клюшки с шайбой.

- Накопители корзина.

- Конусы сигнальные.

- Скакалки различной длины из различных материалов.

- Султанчики.

- Сетка волейбольная.

- Лыжи пластиковые.

 - Сигнальные цветные полусферы.

- Дуга для подлезания (разной высоты).

- Мишень для метания съемная.

- Туннель-лаз складной.

- Скамья наклонная съемная с гладкой поверхностью, различной длины.

- Скамья гимнастическая с гладкой поверхностью.

- Лестница наклонная съемная.

- Секундомер

- Свисток

- Бубен

- Рулетка измерительная

- Фонарь ручной

**3.2 Структура физкультурного занятия**

**В спортивном зале**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подгот. группа |
| вводная часть | 1,5 мин | 2 мин | 3 мин | 4 мин |
| основная часть | 11 мин | 15 мин | 17 мин | 19 мин |
| заключительная | 2,5 мин | 3 мин | 5 мин | 7 мин |
| длительность занятия | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |

**Организация оздоровительно-игрового часа на прогулке**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

* + - * 1. мин. - средняя группа,
				2. мин. - старшая группа,
				3. мин. - подготовительная к школе группа.

**3.3 Особенности планирования образовательной деятельности**

**по физическому развитию детей дошкольного возраста**

**График утренней гимнастики в спортивном зале**

|  |  |
| --- | --- |
| **понедельник/среда /пятница** | **вторник/четверг** |
| 08:00- 08:06 мл. аллерг.08:10-08:20 старшая гр.08:22-08:32 логоп. Гр. |  8:00 – 8:08 средн. гр.  8:10 – 8:20 ст. аллерг. 8:22 – 8:34 подг. гр. |

**Расписание занятий по физическому воспитанию**

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Количество занятий в неделю – 3 (2+1).

Количество занятий в год – 108.

Развлечения – 1 раз в месяц.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГруппыДни недели | 1занятие | 2 занятие | 3 занятие | 4 занятие |
| Понед.(после сон час) | Младшая.алл. | Старшая.гр. |  |  |
| Втоник/Четверг | 1 Младшая | Средняя | Старшая алл. | Подготовит. |
| Среда | 2 младшая | Млалшая. алл. | Старшая | Логопедич. гр. |
| Пятница |  2 младшая |  |  |  Логопедич.гр. |

**Примерное перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Спортивное развлечение, досуг** | **Спортивный праздник**  |
| Сентябрь | «Осенние краски» | «Спортивная площадка города» семейный праздникПапа, мама, я - спортивная семья! |
| Октябрь | «Край, в котором мы живем» |
| Ноябрь | «Вся семья вместе и душа на месте» |
| Декабрь | «Пришла зима волшебница» |
| Январь | «Месяц январь – зимы государь» | « Смешинка-Витаминка, рецепты здоровья от доктораАйболита» |
| Февраль | «Крепок телом – богат делом, в гостях у Белого медвежонка» |
| Март | «Мир вокруг меня» |
| Апрель | «В солнечном царстве, космическом государстве .Путешествие в космос» |
| Май  | «Миру – мир» |

**Перспективное планирование взаимодействия с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия |  Время проведения |
| 1. | Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. | Сентябрь |
| 2. | Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (зал, спортплощадка, инвентарь, пособия). | Сентябрь |
| 3. | Взаимодействие с родителями по созданию системы закаливания в семье. | Октябрь |
| 4.  | Взаимодействие ДОУ с родителями на занятиях физической культурой. | Ноябрь |
| 5. |  Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях. | Декабрь |
| 6 | Взаимодействие ДОУ с родителями на спортивных праздниках, досугах, развлечениях. | Февраль |
| 7 | Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура». | Март |
| 8 | Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» | Апрель |
| 9 |  Организовать родителей и детей для подготовки спортплощадки к летнему оздоровительному сезону. | Май |

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

|  |
| --- |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |
| 8:00 – 8:34 | Утренняя гимнастика согласно сетке |
| 8:34 – 9:00 | Проветривание, подготовка педагога и спорт. зала к занятиям |
| 9:00 – 10:50 | Спортивные занятия с детьми разного возраста согласно сетке занятий |
| 10:50 – 11:30 |  Проветривание помещения, уборка спорт. инвентаря, влажная обработка |
| 11:30 – 12:00 | Контроль за активностью детей на прогулке, после физ нагрузки |
| 12:00 – 13:00 | Составление конспектов, планирование занятий |
| 13:00 – 14:00 | Педагогический час |
| ВТОРНИК |
| 8:00 – 8:34 | Утренняя гимнастика согласно сетке |
| 8:34 – 9:00 | Проветривание, подготовка педагога и спорт. зала к занятиям |
| 9:00 – 10:50 | Спортивные занятия с детьми разного возраста согласно сетке занятий |
| 10:50 – 11:30 |  Проветривание помещения, уборка спорт. инвентаря, влажная обработка |
| 11:30 – 12:00 | Контроль за активностью детей на прогулке, после физ нагрузки |
| 12:00 – 13:00 | Составление конспектов, планирование занятий |
| 13:00 – 14:00 | Педагогический час |
| СРЕДА |
| 8:00 – 8:32 | Утренняя гимнастика согласно сетке |
| 8:32 – 9:00 | Проветривание, подготовка педагога и спорт. зала к занятиям |
| 9:00 – 10:30 | Спортивные занятия с детьми разного возраста согласно сетке занятий |
| 10:30 – 11:00 |  Проветривание помещения, уборка инвентаря, влажная обработка |
| 11:00 – 11:30 | Контроль за активностью детей на прогулке, после физ нагрузки |
| 11:30 – 13:00 | Составление комплекса упражнений для ритмической гимнастики |
| 13:00 – 14:00 | Подбор музыкального сопровождения для гимнастики  |
| ЧЕТВЕРГ |
| 8:00 – 8:34 | Утренняя гимнастика согласно сетке |
| 8:34 – 9:00 | Проветривание, подготовка педагога и спорт. зала к занятиям |
| 9:00 – 10:30 | Спортивные занятия с детьми разного возраста согласно сетке занятий |
| 10:30 – 11:00 | Контроль за активностью детей на прогулке, после физ нагрузки |
| 11:00 – 13:00 | Разработка, оформление, изготовление нетрадиционного спортивного инвентаря, дидактического материала, картотеки |
| 13:00 – 14:00 | Взаимодействие с воспитателями групп |
| ПЯТНИЦА |
| 8:00 – 8:32 | Утренняя гимнастика согласно сетке |
| 8:32 – 9:00 | Проветривание, подготовка педагога и спорт. зала к занятиям |
| 9:00 – 10:30 | Спортивные занятия с детьми разного возраста согласно сетке занятий |
| 10:30 – 11:00 | Проветривание помещения, уборка спорт. инвентаря, влажная обработка |
| 11:00 – 11:30 | Контроль за активностью детей на прогулке |
| 11:30 – 12:30 | Оформление документации |
| 12:30 – 14:00 | Анализ и планирование дальнейшей деятельности, чтение метод. литературы |

**3.4 Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности.**

 **МЛАДШАЯ ГРУППА**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.  |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, *х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол2.Подлезать под шнур.3.Катание мяча друг другу |
| **Подв. игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мышки»Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты**: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием2.Ползание на четвереньках между предметами3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.3.Упражнятьв прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.2.Упражнятьв равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1Подлезание под шнур.2. Ходьба по уменьшенной площади.3.Катание мяча в ворота |
| **Подв. игры** | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя во бору» | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Звуковое упр.«Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн. «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладошки» |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты**: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | Смалым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч,приземляться на полусогнутые ноги.2.Прокатывание мяча через ворота3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;2. Ползать на четвереньках.3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| **Подв. игры** | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Планируемые результаты:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол2. Прыжки из обруча в обруч3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль2. Подлезать под шнур.3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1.Ползание под дугой на четвереньках2. Прыжки через набивные мячи3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подв. игры** | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | «Птички и птенчики» | «Мыши и кот», |
| **Малоподвижныеигры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Планируемые результаты**: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске (20см).2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке |
| **Подвиж. игры** | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Планируемые результаты**: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске2. Прыжки с продвижением вперед.3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки– мягкое приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| **Подв. игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» |  Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Планируемые результаты развития:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьбапо канату боком3. Ползание в туннеле4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом2. Прокатывание мяча друг другу.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограничен. поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур3. Лазание по гимн.стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Пролезание в обруч |
| **Подв. игры** | «У медведя во бору» |  «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Пчелки» |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол2. Прокатывание мяча в ворота.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Под. игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Планируемые результаты развития:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание малого мяча.4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьбапо наклонной доске3. Ползание в туннеле4. Метание мешочков вдаль |
| **Подв. игры** | «Светофор и автомобили» |  «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подв. игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.2. Подлезание под дуги.3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.2. Прокатывание мяча по дорожке.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подв. игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски (взмах рук).3. Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подв. игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Под. игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подв. игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча между предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробеги по мостику».4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подв. игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Планируемые результаты развития:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Перебрасываниемешочков через шнур.3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лест-нице, закрепл. за 2-ю рейку2. Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, руки в стороны.3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну лин.4. Лазание по гимнастич. стенке с продвиж. вправо, спуск вниз.5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подв. игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.3. Метание мячей в вертикальную цель.4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).2. Прыжки в длину с места.3. перебрасывание мячей друг другу.4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подв. игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Журавли летят».Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата».Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимн. палкой | Без предметов |
| **Осн. виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание на животе по гимнастическойскамейке, хват с боков.3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шагом3. Игровое задание «Один – двое».4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **П/и** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Малоподв. игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

**СТАРШАЯ ГРУППА**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подв. игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подв. игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |                «Эхо» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подв. игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)  |
| **Подв. игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подв. игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подв. игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подв. игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. Ползание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подв. игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подв. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь - дальше будешь» |

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кру-гом», доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3Пролезаниев обруч разноимен-ными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подв. игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками (под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подв. игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подв. игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подв. игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подв. игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой руой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подв. игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подв. игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезаниев обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подв. игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Планируемые результаты развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подв. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**3.5 Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с аллергопатологией**

Фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота семьи и дошкольной организации об их здоровье, полноценном развитии и психическом благополучии. В последние десятилетия отмечается рост, посещающих  дошкольные учреждения,  детей имеющих какие-либо проблемы со здоровьем, в том числе с аллергопатологиями. «В происхождении аллергических заболеваний у детей участвует несколько патогенетических факторов: наследственное предрасположение, особенности функционирования вегетативной нервной системы, те или иные нарушения деятельности ЦНС, искажение иммунного ответа на некоторые аллергены, своеобразие личностного реагирования, влияние семейного окружения и психотравмирующие обстоятельства. В клинической картине наиболее часто встречающихся аллергических заболеваний у детей имеет место тесная патогенетическая связь между аллергическим воспалением и нервно-психическими расстройствами». В связи с этим, в детском саду создается целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и специалиста. Такой комплекс мер получил общее название – «здоровье сберегающие технологии».

Целью применения здоровьесберегающих технологий является обеспечение воспитаннику возможность сохранения здоровья, формирование у ребенка необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, обучение возможности использовать полученные знания в каждодневной жизни.

Для детей с аллергопатологией  используют следующие  здоровье сберегающие технологии:

**Ритмопластика**. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показаниям ребенка.

**Динамические паузы**проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду мы используем подвижные игры с бегом, с прыжками, с мячом, игровые задания с элементами спортивных игр: из волейбола и баскетбола - броски мяча в парах, тройках, двумя руками из-за головы, от груди, снизу, броски мяча в баскетбольное кольцо. Благодаря этому укрепляются мышцы верхнего плечевого пояса, спины, дыхательные мышцы, улучшается подвижность грудной клетки. Игровые задания из футбола: ведение и передача мяча ногой в паре, удары по воротам. Эти упражнения помогают укрепить мышцы и улучшить подвижность голеностопного сустава.

**Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью  используются  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Занятия рекомендуется сопровождать спокойной классической музыкой (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются  умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. На занятиях физкультурой и ЛФК дыхательные упражнения применяются 1:2, 1:4, т.е. после 2-4 общеразвивающих упражнений одно упражнение на дыхание. Дети выполняют вдох через нос, а выдох через рот, губы трубочкой, дыхательные упражнения с произнесением звуков вибрации, динамические дыхательные упражнения  с удлиненным выдохом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Гимнастика включает: 3-4 общеразвивающих упражнений в спокойном темпе, после можно побегать босиком из спальни в групповую комнату и назад -разность температур- закаливающий фактор.

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся  в соответствии с программой, по которой работает детский сад, 2-3 раза в неделю в спортивном зале и на спортивной площадке. Ранний возраст -в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст-20-25 мин., старший возраст-25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Оздоровительный бег** в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, для детей старшего возраста, необходимо начинать заниматься в теплое время года. Бег чередуется с ходьбой, во время ходьбы выполняются дыхательные упражнения (вдох через нос, удлиненный выдох через рот, губы трубочкой), темп медленный и средний.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых**. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушает ребенок и взрослый. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе - формирует у воспитанника привычку к здоровому образу жизни.

# 3.6 Особенности физического воспитания и психомоторного развития детей с общим недоразвитием речи.

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ОНР приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения (Т.Н. Волковская, Г.Х. Юсупова, 2004).

Практика показывает, что родители поздно обращают внимание на развитие речи ребенка, задержка развития речи сказывается на интеллектуальном развитии ребенка, затрудняет познавательный процесс, нарушает процесс общения. Проблему позволяет решить развитие двигательной активности ребенка и мелкой моторики рук. Формирование движений происходит при участии речи.

Физическое воспитание дошкольников с общим недоразвитием речи строится согласно программе дошкольного образовательного учреждения. В непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей, имеющих речевые расстройства.

Для детей с общим недоразвитием речи автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

У детей данной категории изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений (Н.Л. Литош, 2002).

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это, возможно, обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с общим недоразвитием речи, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом (А.Г. Сухарев 1991; Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина 2003).

Особое значение в коррекции детей с речевыми нарушениями занимает ритмика. Ритмика имеет те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей является композиция, т.е. слитное по технике выполнения и непрерывное по содержанию двигательное упражнение. Комплекс составляет 10-12 минут. Каждая композиция в свою очередь должна состоять из четырех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями (Л.Д. Глазырина 1999, 2000).

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей. Целенаправленно должны создаваться ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными.

Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с общим недоразвитием речи необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

**3.7 Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах компенсирующей и оздоровительной направленности**

|  |
| --- |
| **Логопедическая и аллергическая группы** |
|  | **1 неделя****Традиционные** | **2 неделя****Акробатика, гимнастика** | **3 неделя****Сюжетно-тематические** | **4 неделя****Соревновательно-эстафетные, игровые** |
| **СЕНТЯБРЬ****Задачи:** *Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия, развивать точность при переброске мяча: координацию движений в прыжке, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в переползании через скамью, прыжки на 2 ногах.* |
| Строевые упр.,перестр. | Построение в шеренгу. Прыжком перестроение в колонну, по два. Размыкание. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом, прыжком, повороты кругом, перестроение в колонну. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение в колонну переступанием.  | Построение в шеренгу, колонну. Повороты вправо, влево.  |
| Ходьба, Бег | Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках, руки вверх; высоко поднимая колени, руки в стороны, руки на поясе. Бег в колонне с изменением темпа; врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне. | Обычная ходьба в колонне с различным положением рук (вверх, в стороны, за голову, вперед и др.); в чередовании:врассыпную. Бег в колонне с выполнением заданий: боковым галопом; с захлестыванием голеней. | Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках, руки вверх; выпадами, руки на поясе; перекатом с пятки на носок, огибая предметы. Бег в колонне с заданиями на сигнал. | Обычная ходьба в чередовании:- с ходьбой перекатом с пятки на носок; с ползанием на четвереньках, перешагивая шнуры;- с ходьбой на носках,руки вверх.  |
| Игровые упражнения | 1.«Будь внимательным», ходьба с заданием на движение рук.2.«По местам» - по сигналу находить свои места в колонне. | 1. «Найди своё звено»2. «Найди предмет» | 1. «Передай мяч»- по сигналу мяч в движении переложить в другую руку | 1 «Врассыпную» по сигналу бег и ходьба 40 сек.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, на середине пере-шагнуть предмет высотой 10 см**.** |
| ОРУ | 1.без предметов 2. с мячом  | 1.с мячом2. с обручем  | 1.с мячом  | 1.с коротким шнуром  |
| Равновесие, прыжки, метание, ползание и лазанье | 1. Ходьба по гимнастической скамье, приставным шагом, руки в стороны.2. Ползание на четвереньках вперед и назад; 2-З раза.3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, на середине перешагнуть кубик 3 раза. 2. Лазанье по гимнастической стенке до верха произвольным способом 3 раза. 3. Пролезание в ряд обручей боком в группировке. | 1. Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен.2. Метание набивного мешочка (масса 200 г) в вертикальную цель правой рукой произвольным способом с расстояния 2,5-3 м; 4-6 раз | 1. Ползание по шнуру на четвереньках, по - медвежьи ступни на шнуре, ладони на полу.2. Лазанье по гимнастической стенке до верха произвольным способом.  |
| Владение мячом | 1.Отбивание мяча в ходьбе одной рукой. | 1.Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, расстояние 2,0 м, двумя руками снизу; 14-16 раз.2. Бросок мяча и ловля с хлопами. | 1.Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, расстояние 2,0 м, двумя руками снизу; 14-16 раз.2. Бросок мяча вверх, удар о землю и ловля его 2-мя руками, не менее 15 раз. |  |
| Подв. игры |  «Ловишки с лентами» |  «Быстро возьми» «Лягушки и цапля»  | С/п. «Ручейки и озера»«Чай, чай, выручай!» | «Охотники и утки»,  «Ручейки и озера», «День и ночь»  |
| Игровой самомассаж | 1. массаж живота (месим тесто) | 1. массаж грудной клетки (я милая, чудесная) | 1.массаж шеи (лебедь, жираф) | 1.массаж головы (конкурс причёсок) |
| Подражательные упражнения | - «котёнок» - ползанье с опорой рук и колен- «корова» - ползанье с опорой на руки и стопы- «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвиж. вперёд- «щенок» - ходьба в приседе- «паучок» - ползанье с опорой на ноги впереди, а руки сзади за спиной- «крокодил» - ползанье с опорой рук- «лебедь» - прыжки с разбега | - Ванька-встанька- наклонись назад- Буратино- жираф-кольцо- кузнечик | -«медвежата» - ползанье на чет-вереньках с опорой на ладони и ступни- «жеребёнок» - сидя на корточ-ках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад- вверх с последующим приземлением на ступню.- «гимнаст» - сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (в упоре на гимнаст. стенку, скамейку); повторить 6-8 раз, два-три подхода;-«лыжник» - глубокий присед в стойке с сомкнутыми носками, руки вперед; повторить 8-12 раз, два-три подхода; | - «лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен- «птица» - бег на носках, плавный и лёгкий- «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны- «спортсмен» - спортивная ходьба- прямой и боковой галоп- «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд- «белка» - прыжки в приседе с продвижением вперёд |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ****Задачи:** *Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу: с высоким подниманием колен: со сменой темпа движения. Упражнять: в сохранении равновесия, в прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.* |
| Строевые упражненияи перестроения | Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Кругом».  | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение в колонну, повороты кругом.  | Повороты в движении перестроение через центр парами; через центр в одну колонну. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. повороты на месте. Перестроение по расчету в две шеренги. |
| Ходьба, Бег | Ходьба в колонне с различными положениями рук; ходьба спиной вперед; ходьба скрестным шагом, на носках, руки на поясе; на наружных сводах стоя, руки за спину; выпадами, руки на пояс; перекатом с пятки на носок. Легкий бег в колонне: высоко поднимая колени. | Ходьба в колонне гимнаст. шагом, приставной шаг с при-седанием, мяч перед грудью в согнутых руках; ходьба на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой, в полуприседе. Бег парами с захлёстыванием голени, в чере-довании с ходьбой парами; бе-гом врассыпную; боковым гало-пом в парах, взявшись за руки. | Ходьба в колонне с заданиями: перешагивая предметы; спиной вперед, высоко поднимая колени, руки в стороны; на носках, руки вверх; выпадами вперед, на четвереньках. Бег в колонне с заданиями: широким шагом, с захлестом голеней; боковым галопом | Ходьба парами с заданиями: боком приставным шагом, спиной и лицом друг к другу с различными - положениями рук; на прятках.Бег парами в чередовании с ходьбой врассыпную; бегом врассыпную. |
| Игровые упр. | Бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот; подпрыгивание вверх с хлопком; смена направления бега; бег парами. | -«Прокати и не потеряй свой мячик»- «Стоп, хлоп, раз»- проверка ловкости и ориентировки | -прыгни и повернись-кто сделает меньше прыжков | - «слушай внимательно команду»: по сигналу остановка, на средних четвереньках.- «проползи не задень» |
| ОРУ | 1.С малыми обручами 2.С гимнастической палкой  | 1.Аэробика2.Без предметов | 1.Без предметов2.С малыми обручами  | 1. В парах  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье |  Ходьба по доске руки в стороны, с мешочком на голове (масса 200 г); 2-3 раза. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с мешочком (масса 200 г), зажатым коленями, расстояние 3-4 м; 2-3 разаМетание в горизонтальную цель мешочка (масса 200 г) правой рукой способом от плеча с расстояния 3-4 м; 6-8 раз.  |  Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком над головой 2-З раза. Ползание «по-пластунски» с переползанием через препятствия, расстояние 4-5 м; 2-3 раза | Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.Лазанье по гимнастической стенке до верха одноименным способом 2-3 раза. | **Круговая**1-я станция Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.2-я станция Ползание на животе по-пластунски вперед, назад, расстояние 4-5 м.3-я станцияМетание набивного мешочка (масса 200 г) в вертикальную цель из исходного положения. |
| Владение мячом | 1. Отбивание мяча о пол одной рукой 15-20 раз2. Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя лицом друг другу. | Ведение мяча правой рукой в прямом направлении,расстояние 5-6 м; 3-4 раза | 1. Отбивание мяча о пол одной рукой 15-20 раз | Ведение мяча в прямомнаправлении 4-5 м и бросок мяча в корзину, подбор мяча |
| Подв. игры | 1.«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)2. «Нападение» | 1. «Удочка»2. «Переправа на плотах» | 1. элементы городков (попади, сбей кеглю)2.М/п. «Поменяемся местами» | 1.«Ловля птиц»2.М/п «Летает -не летает» |
| Игр. само-массаж | 1. Массаж головы (догонялки) | 1.Массаж лица (лепим красивое лицо) | 1.массаж шейных позвонков (буратино) | 1.массаж рук (гимнастика маленьких волшебников) |
| Подражательные упражнения | -«медвежата»-ползанье на четвереньках с опорой на ладони и ступни-«жеребёнок»-сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад- вверх с последующим приземлением на ступню. | - «крокодил» - ползанье с опорой рук- «лебедь» - прыжки с разбега- «ракета» - прыжки с колен на всю ступню- «лодочка» - из положения, лежа на животе - прогнуться, руки к плечам, ладонями вперед, ноги не касаются пола. Держать 4-6 с; повторить 6-10 раз.-«ежик»- из положения лежа на спине - группировка; выполнить 8-10 раз, два-три подхода. | -«мышка» - ходьба на носках семенящим шагом-«цыплёнок» - ходьба на пятках с ритмическими движениями- «белка» - прыжки в приседе с продвижением вперёд-«медведь» - ходьба на внешней стороне стопы-«лиса» - ходьба мягкая, плавная-«машина» - ползанье на ягодицах | -«мышка» - ходьба на носках семенящим шагом-«цыплёнок» - ходьба на пятках с ритмическими движениями-«медведь» - ходьба на внешней стороне стопы-«лиса» - ходьба мягкая, плавная-«машина» - ползанье на ягодицах |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ****Задачи:** *Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.* |
| Строев. упр., перестр. | Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Размыкание и смыкание.Равнение на ведущего, повороты на месте. | Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Повороты на месте.  | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание. Повороты на месте.  |
| Ходьба, Бег | Обычная ходьба в колонне: перекатом с пятки на носок;-на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе; на наружных сводах стоп, руки за спиной. Бег в колонне; мелким и широким шагом; захлестом голеней. | Ходьба в колонне гимнастическим шагом; на носках руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спиной; в полуприседе, руки на поясе; перешагивая предметы высотой 8 см 8-10 шт., разложенных на расстоянии 30 см друг от друга. Ходьба с ритмическими хлопками.  | Ходьба приставным шагом боком. Бег в колонне в чередовании: с ходьбой врассыпную; с бегом парами; подскоками; с бегом «змейкой», огибая предметы. | Ходьба в колонне обычная; гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп; в полуприседе. Бег в колонне с изменением темпа, боковой галоп; бег с захлестом голеней. |
| Игровые упр. | - «остановка по сигналу»- остановка; прыжок вверх толчком обеих ног, изменение направления бега | - «бег в колонне»- с заданиями на сигнал- сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх | -бег задания на сигнал:1)остановка, отбить мяч о пол одной рукой и поймать двумя руками; 2) подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. | - ходьба по кругу взявшись за руки, с заданием на руки. |
| ОРУ | 1.С лентами 2. Без предметов | 1.На гимнастической скамейке 2.С лентами  | 1. С гимнастической палкой 2. С гимнастической скакалкой  | 1. С гимнастической скакалкой  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье |  Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс, 4-5 м; 2-3 раза. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые разло-жены в шахматном порядке на расстоянии 20-30 см друг от друга; 2-3 р. Метание в верти-кальную цель правой рукой способом от плеча с расстояния 3-4 м. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягивая себя руками; 2-3 раза. | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; 2-3 р. Метание в горизонтальную цель малым мячом правой и левой рукой способом от плеча с расстояния 3-4 м; 6-8 раз Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях назад 2-3 раза | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с мячом, зажатым коленями, руки согнуты в локтях, расстояние 5-6 м; 3-4 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением приседаний, руки вперёд. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении, расстояние6-8 м; 2-3 раза | 1. Ходьба по линии (веревке, шнуру, 3м) спиной вперёд, руки на поясе. 2. Прыжок в длину с места, расстояние 50 см.3. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях назад. |
| Владение мячом | Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля не прижимая к груди. Отбивание мяча о пол правой рукой. | Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после хлопка; 10-15 раз.  | Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок и ловля двумя руками; 10-12 раз.  | Бросок мяча в стену одной рукой от плеча, ловля двумя руками |
| Подв. игры | 1. Не урони (перебрасывание через сетку).2. «Водяной» | 1. «Охотник и зайцы»2.М/п. «Запрещенное движение» | 1. «Попрыгунчики воробушки»2. «Чье звено быстрее соберется»3. «Горелки» | 1. В/п «Мяч над веревкой» 2. «Горелки» |
| Игр. само-массаж | 1.массаж ног (лепим руки, ноги) | 1. массаж ног (покачай малышку) | 1. массаж ног (птичка)  | 1. массаж ног «солнечные зайчики» |
| Подражательные упражнения | - «котёнок» - ползанье с опорой рук и колен- «корова» - ползанье с опорой на руки и стопы- «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд | - «качалочка» - покачивание на спине вправо, влево- «колобок» - и.п.лёжа на спине, сесть , обхватить ноги руками.- «гусеница» - встать на четвереньки и проползти вперёд руками, ноги на месте- «морская звезда» - лёжа на животе, поднять руки и ноги в стороны(покачаться) | - «птица» - бег на носках, плавный и лёгкий- «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны- «спортсмен» - спортивная ходьба | - «спортсмен» - спортивная ходьба-прямой и боковой галоп- «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** **Задачи:** *Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координационные движения при ходьбе. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимнастической скамье; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.* |
| Строевые упр., перестр. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание. Перестроение в колонну прыжком.  | Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».  | Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание приставным шагом. | Построение в круг, построение в два круга. |
| Ходьба, Бег | Ходьба в колонне по три: гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок, руки на поясе; на наружных сводах стоп, руки за спиной.Бег парами в чередовании с боковым галопом. | Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой: спиной вперед; на носках, руки вверх; на носках, высоко поднимая колени, руки в стороны; с ритмическими хлопками. Бег в колонне с изменением темпа; бег, сменяя направляющего по сигналу; бег, поднимая прямые ноги в стороны, вперед и назад. | Обычная ходьба: парами, на носках ноги врозь, руки вверх; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке, в полуприседе; на четвереньках, змейкой огибая предметы | Ходьба в колонне по два; ходьба на носках одна рука на плече товарища, другая на поясе.Бег парами в чередовании с боковым галопом. |
| Игр. упр. | «Перекат назад»«Разойдись не упади» | - Бег с выполнением заданий на сигнал:- стойка на одной ноге, руки на поясе. | - по сигналу бег врассыпную | - Бег с выполнением заданий на сигнал:- стойка на одной ноге, руки на поясе. |
| ОРУ | 1. С гантелями 2. С мячом | 1. С лентами 2. С малым мячом  | 1. С коротким шнуром 2. С гимнастической скакалкой  | 1.В парах 2.С гимнастической скакалкой  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье |  Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине подпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамейку, продолжить ходьбу; 3-4 раза. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке; 3- 4 раза. Ползание на четвереньках по доске шириной 30-40 см, перешагивая предметы разной высоты; 3-4 раза. | Ходьба по линии боком приставным шагом, руки на поясе, с набивным мешочком на голове; 3-4 раза. Спрыгивание с гимнаст. скамейки из положе-ния спиной вперед; 3-4 р. Мета-ние малого мяча в гориз. цель правой и левой рукой способом снизу с расстояния 4-5 м; 6-8 р. Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке, перешагивая предметы; 2-3 раза. | Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны ладонями вверх; 3-4 раза. Спрыгивание с гимнастической скамейки из положения. Ползание на четвереньках с подлезание под дуги змейкой (4-6 дуг); 3-4 раза. Бросок мяча вверх одной рукой, а ловля двумя; 10-12 раз | Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, мяч в прямых руках над головой, на середине подпрыг-нуть вверх, мягко приземлиться на скамейку, продолжитьходьбу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед: в обруч - ноги вместе, из обруча - ноги врозь. Метание набивного мяча (масса 150 г) в горизонт. цель правой и левой рукой способом снизу с расстояния 4-5м |
| Владение мячом | Бросок мяча вверх, ловля двумя руками; То же с хлопком перед ловлей; 12-15 раз | Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после отскока от пола; 12-15 раз | Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении 4-5 м; 2-3 раза. | Бросок мяча вверх двумя руками и ловля одной |
| Подв. игры | 1. «Весёлые парочки» передача мяча в движении по кругу2. «Уступи домик» | 1. «Приветики»2. «Мяч над веревкой» | 1. «Попрыгунчики воробушки»2. «День, ночь, огонь, вода»   | 1. «Охотники и утки»,2. «Весёлые парочки»,  |
| Игр. само-массаж | 1 массаж головы | 1. массаж лица | 1.массаж ушных раковин | 1. массаж рук |
| Подражательные упражнения | - «лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен- «птица» - бег на носках, плавный и лёгкий- «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны- «спортсмен» - спорт. ходьба | - «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд- «щенок» - ходьба в приседе- «паучок» - ползанье с опорой на ноги впереди, а руки сзади за спиной | - «пингвин» - ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии- «орлы» - повороты головы- «гребля» сидя на полу по-турецки имитация движений вёсел | - «лиса» - ходьба мягкая, плавная- «машина» - ползанье на ягодицах- «лягушка» - ползанье прыжковым шагом с опорой на руки и стопы- «пантера» - мягкий шаг |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** **Задачи:**  *разучить ходьбу приставным шагом, прыжки, метание набивного мяча. Закрепить перестроение из 1 колонны в 2, ползание по скамье, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.* |
| Строевые упражненияи перестроения | Построение в шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание.  | Построение в шеренгу Размыкание и смыкание. Построение в круг, перестрое-ние в две колонны, в колонну. | Построение в шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Перестроение в 3 колонны.  | Построение в шеренгу. Размыкание, смыкание. Повороты на месте.  |
| Ходьба, Бег | ходьба в колонне в чередовании:-с ходьбой с различными положениями рук; - с ходьбой пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке;1) ходьба по гимнастической скамейке;2) бег с ноги, на ногу перешагивая модули; З) бег по ребристой дорожке; 4) прыжок вверх с разбега, достать до предмета | Обычная ходьба в колонне с малым мячом, в руке. В чередовании с ходьбой: на носках, руки за головой; на наружных сводах стоп, руки за спиной; на носках, высоко поднимая колени, руки вверх, выпадами. Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную; подскоками; бегом парами, взявшись за руки; боковым галопом. | Ходьба в колонне по полосе препятствий (2 раза): 1) перекрестная ходьба по гимнастической скамейке; 2) ходьба по модулям, расставленным в шахматном порядке; 3) подлезание в обруч боком в группировке;  | Ходьба в колонне. Ходьба на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки на пояс; перекрестная ходьба, Бег в колонне в чередовании с бегом; врассыпную; по диагонали зала |
| Игровые упражнения | Ходьба в колонне по два с заданиями: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спиной; высоко поднимая колени, руки в стороны. Ходьба врассыпную.- «Попади в обруч»  | -«Попади в кольцо» | - Бег в колонне с мячом у груди с заданиями на сигнал: останов-ка, подбросить мяч вверх, поймать двумя руками после хлопка; присед, мяч вперед; стойка на одной ноге, мяч вверх;- поворот на 360° | - Прыгни лучше»- «Кто дальше бросит мяч»- «Попади в круг» |
| ОРУ | 1.С гимнастической палкой  2.С мячом  | 1. Аэробика2. С малым мячом  | 1. С обручем 2. С мячом  | 1. С лентами 2. С обручем  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье | Прыжки на одной ноге вперед, расстояние 4-5 м; 2-4 р. Метание набивного мешочка (масса 200 г)правой и левой рукой в вертикальную цель 6-8 раз. Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40 см от пола.  | Прыжки: в длину с места; на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой мяч 2-3 раза. Отбивание малого мяча от пола одной рукой, ловля двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом, 3-4 раза. Запрыгивание на мягкое препятствие (горка матов) высотой 30 см и спрыгивание на полусогнутые ноги с мячом в руках; 3-4 раза. Ползание «по-пластунски» на животе 3-4 м. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 м | Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, перешагивая предметы высотой 10 см, расставленные на расстоянии 40 см, руки на поясе. Прыжки на одной ноге и продвигаясь вперед.  |
| Владение мячом | Отбивание малого мяча от пола одной рукой, ловля двумя; 15- 20 раз | Передача мяча двумя руками от груди в парах | Передача мяча двумя руками от груди из и. п. стоя на коленях, сидя по-турецки; 12-15 раз | - «брось мяч в корзину одной рукой от плеча»- «отбери мяч у противника ногой» |
| Подв. игры | 1.«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)2.«Воробьи и кот» | 1. игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»2. «Два Мороза» | 1.«Мороз и огонек».2. «Заморожу» | 1. «Два Мороза»2. «Нападение» |
| Игр. само-массаж | 1. тонизирующий массаж лица. | 1.массаж ног «Покачай малышку» | 1.массаж ног «Лепим руки, ноги» | 1.массаж шейных позвонков |
| Подражательные упражнения | - «лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен- «птица» - бег на носках, плавный и лёгкий- «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. | - «котёнок» - ползанье с опорой рук и колен- «корова» - ползанье с опорой на руки и стопы- «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд- «щенок» - ходьба в приседе | - «медвежата» - ползанье на четвереньках с опорой на ладони и ступни- «жеребёнок» - сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад- вверх с последующим приземлением на ступню. | - «рыбка» - перекаты- «кошечка» - выгибает спинку, спит, сердится- «змея» - лёжа на бёдрах, поворот головы налево, направо(шипит)- «собачка» - виляет хвостиком |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ****Задачи:** *Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползанье по гимнастической скамье; ходьбе и беге между предметами; в подлезание между рейками; в перебрасывании мяча. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в подлезание в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.* |
| Строевые упр., перестроения | Построение в колонну. Повороты на месте. Перестроение по расчету в два круга. Расхождение парами направо, налево. | Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Расчет на 1-й, 2-й; перестроение в две шеренги. Построение из одного круга в два. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание. Повороты на месте. Расчет по порядку. Перестроение в колонну. Перестроение в четыре колонны по звеньям.  | Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну, в две колонны по звеньям, в две шеренги, в два круга. |
| Ходьба, Бег | Ходьба в колонне перекрестная; в полуприседе; выпадами вперед, с хлопком перед собой; ходьба на четвереньках, высоко поднимая коленями, руки на поясе. Легкий бег в колонне;бег с ноги на ногу из обруча в обруч; бег в чередовании с прыжками на двух ногах, продвигаясь вперед; бегврассыпную в чередовании с ходьбой в колонне | Ходьба в колонне гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок; спиной вперед, «змейкой» огибая предметы. Бег в колонне в чередовании с бегом мелким и широким шагом; с высоким подниманием коленей, руки согнуты в локтях; с захлестом голеней, руки на поясе. | Ходьба в колонне с различными положениями рук; ходьба в колонне, по сигналу - руки на плечи друг другу; ходьба боком приставным шагом. Бег в колонне: по диагонали зала; в колонне со сменой направляющего по сигналу. | Ходьба в колонне в чередовании:- с ходьбой на носках по гимнастической скамейке; боком приставным шагом, захватывая палацами края скамейки, руки на поясе, спиной вперёд. Бег в колонне с заданиями:- по диагонали зала;- подскоками-присесть и встать |
| Игр. упр. | - бег с заданиями на сигнал: стойка на одной ноге, руки на поясе; остановка, подлезание между ногами в парах | -крутая горка-кто быстрее | - больная птица-кто дальше на одной ноге | -прыгни и повернись-кто скорее преодолеет препятствие- достань флажок |
| ОРУ | 1. С гимнастическими палками 2. С обручем  | 1. Аэробика | 1.С гимнастическими палками 2. На гимнастической скамейке  | 1 Без предметов2. На гимнастической скамейке  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье | Прыжки на двух ногах «Кенгуру», продвигаясь вперед; 3-4 раза, Прыжок в длину с разбега 3-4 раза. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча с расстояния 3- 4 м; 6-8 раз, Ползание по-пластунски вперед и назад; расстояние 6-7 м; 2 раза. | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Прыжок в длину с разбега способом перешагивания. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях назад; 3 раза, Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, 3- 4 раза | Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, повернуться кругом, встать 2-З раза. Метание в вертикальную цель из и. п., стоя на коленях с расстояния 4-5 м способом от плеча правой и левой рукой; 3- 4раза. Подлезание под дугу, группировка. | 1-я станция Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны; 2-я станция Запрыгивание на горку матов 3-4 шт., спрыгиывние в обруч3-я станция Прыжки на 2 ногах, опираясь на руки, продвигаясь вперед «Кенгуру» |
| Владение мячом | Передача мяча двумя руками от груди в парах из и. п. стоя, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа; 16-20 раз | Бросок малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками; 10-15 раз | Броски малого мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками, в парах; 15-20 раз.Перебрасывание мячав парах через сетку способами- от груди;- от головы;- из-за головы; 12- I5раз | Ведение мяча в прямом направлении до ориентира правой рукой, после ориентира - левой; расстояние 6 м.4-я станция Бросок малого мяча о стену одной рукой от плеча, ловля двумя руками после от-скока от пола, расстояние 2-2,5 м |
| Подв.игры | 1. «Перелёт птиц»
2. «Поменяемся местами»
3. «Повтори за мной»
 | 1.эстафета – бег со скакалкой2. «Мяч над веревкой»3. «Большая черепаха» | 1. «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)2. «Эхо»3. «Озорные гномы» | 1. «Совушка»  1.«Поменяемся местами» 2. С/п «Большая черепаха» 3. С/п «Передай - садись» |
| Игр. самом | 1. массаж лица «лепим красивое лицо» | 1.массаж головы «конкурс причёсок» | 1.массаж головы «Догонялки» | 1.самомассаж «нарисуем лицо» |
| Подражательные упражнения | - «разведчик» - ползанье с опорой на руки и ноги и на всё туловище- «маугли» - прыжки с разве-дением прямых ног в стороны- «маленький мостик» - лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола поднять туловище.- «покачай малышку» - сидя, поднять к груди стопу ноги и обнять её руками. | - «петушок» - ходьба с высоким подниманием колен и размахиванием в стороны- «обезьянка» - бег с подскоками с ноги на ногу- «пингвин» - ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии | - «спортсмен» - спорт. ходьба- прямой и боковой галоп- «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд- «белка» - прыжки в приседе с продвижением вперёд- «волк» - бег широким шагом- «тигр» - бег широким прыжковым шагом | - «котёнок» - ползанье с опорой рук и колен- «корова» - ползанье с опорой на руки и стопы- «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд- «щенок» - ходьба в приседе- «паучок» - ползанье с опорой на ноги впереди, а руки сзади за спиной |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **МАРТ** **Задачи:** *Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колону по 1 и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия. Энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.* |
| Строевые упр., перестр. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну; перестроение в 3 колонны по звеньям. Самостоятельно строиться в круг. | Построение в круг. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь»,«Смирно». Размыкание, смыкание. Повороты на месте. | Построение в шеренгу. Выполне-ние команд «Равняйсь», «Смир-но». Размыкание, смыкание. По-вороты на месте. Построение в круг. Перестр. в шеренгу, в кол. | Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. |
| Ходьба, Бег | Ходьба: в колонне с ритмичными хлопками; на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спиной; высоко поднимая колени, руки в стороны; в полуприседе, руки на бедрах. Приставным шагом. С различными положениями рук; спиной вперед; на четвереньках. Бег в колонне, «змейкой» огибая предметы; перешагивая предметы; со сменой направляющего по сигналу. | Ходьба в колонне с малым мячом в руке: по наклонной доске,гимнастической скамейке; мел-ким и широким шагом; спиной вперед; по сигналу перекладывая мяч в другую руку за спиной, над головой, по полосе препятствий:1) боком приставным шагом по канату, руки на поясе;2) прыжки с ноги на ногу через модули (6 шт.); 3) ходьба по гимнастической скамейке перекрестная.4) ползание на четвереньках змейкой, огибая кегли, расстояние 5 м | Ходьба в колонне перекрестная; гимнастическим шагом; скрестным шагом боком. Ходьба двумя колоннами; расхождением встречных колонн, на высоких четвереньках, спиной вперёд. Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную; бегом парами; тройками; подскоками, с изменением темпа; боковой галоп; спиной вперед. | Ходьба в колонне, на носках с различными положениями рук. Легкий бег в колонне, боковой галоп; бег с захлестом голеней; высоко поднимая колена; в чередовании с ходьбой парами, широким и коротким шагом. |
| Игр. упр. | «С мячом под дугой»«Медведи и пчёлы» | - прыгни и повернись- кто скорее преодолеет препятствие | - через обруч (тоннель)- «Не задень верёвку» | - по сигналу присесть и сгруппироваться |
| ОРУ | 1.С гимн. палками 2. На гимнаст. скамейке  | 1 . Аэробика 2. С мячом  | 1. С коротким шнуром 2. С гимнастическими палками  | 1. На гимнастической скамейке  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье | Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, 3 р. Прыжки с ноги на ногу через короткую скакалку с продвижением вперед; на месте. Ползание: на четвереньках с прямыми ногами «верблюд»; в упоре присев поочередно пере-ставляя сначала руки, потом ноги - «лягушка»; 4 раза. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягивая себя руками; 3 р.  | Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание за линию, начерченную за скамейкой, с поворотом кругом; 3-4 раза, Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте, Лазанье по гимнастической стенке до верха разноименным способом, 3 раза  | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте, Метание набивного мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча из исходных положений: сидя, стоя. Расстояние 3-4 м; 6-8 раз,  | Ходьба по наклонной доске (высота 40 см). Спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах вперед через шнур (8 шт), разложенные на расстоянии 30 см. |
| Владение мячом | Ведение мяча в прямом направлении (3 м), бросок в баскетбольное кольцо двумя руками от головы с расстояния 1 м; 5-6 раз. | Отбивание мяча на месте правой и левой рукой; 10-15 раз | Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, другой; 15- 20 раз |  Ведение мяча (расстояние 3 м) бросок в баскетбольную корзину двумя руками от головы; подбор мяча |
| П/и | 1. «Хвост дракона»
2. «Найди и промолчи»
 | 1.«Запомни и повтори»2. «Нам не страшен серый волк» | 1. «Успей перебежать»2. «Охотники и утки» | 1. М/п «Запрещенное движение» 2. С/п «Забей гол в ворота»3. В/п «Охотники и утки»  |
| Игр. само-массаж | 1. массаж лица «лепим красивое лицо» | 1.массаж головы «конкурс причёсок» | 1.массаж головы «Догонялки» | 1.самомассаж «нарисуем лицо» |
| Подражательные упражнения | - «космонавт» - прыжки с проги-банием туловища назад- «птица» - лёжа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться и помахать руками- «лодочка»- «укрепи спинку»- «укрепи животик»- «отдых» | - «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд- «белка» - прыжки в приседе с продвижением вперёд- «волк» - бег широким шагом- «тигр» - бег широким прыжковым шагом | - «рыбка» - перекаты- «кошечка» - выгибает спинку, спит, сердится- «змея» - лёжа на бёдрах, поворот головы налево, направо (шипит)- «собачка» - виляет хвостиком  | - «маугли» - прыжки с разведе-нием прямых ног в стороны- «маленький мостик» - лечь на спину, не отрывая плеч и ступ-ней ног от пола поднять тулов.- «покачай малышку» - сидя, поднять к груди стопу ноги и обнять её руками. |

|  |
| --- |
|  |
| **АПРЕЛЬ** **Задачи:** *Учить: ходьбе парами; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении: лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колоне по 1 с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамье; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.* |
| Строевые упр.и перестр. | Перестроение в два круга. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Перестроение в колонну. | Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание. Повороты на месте. Перестроение в три шеренги, повороты направо, налево прыжком на месте. | Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в три колонны по звеньям; перестроение в колонну. Размыкание и смыкание. | Построение в шеренгу, в круг, в два круга. Смыкание и размыкание. Расчет по порядку. Перестроение в колонну. |
| Ходьба, Бег. | Ходьба в колонне; гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок; спиной вперед; «змейкой», огибая предметы, по диагонали зала, семенящим шагом, перекрестная; с различными положениями рук; спиной вперед; на четвереньках. бег в колонне в чередовании с бегом мелким и широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестом голеней; по наклонной и горизонтальной гимнастической скамейке | Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой парами, тройками. Ходьба на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки на поясе; ходьба на пятках, руки за голову. Бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную. | Ходьба в колонне с малым мячом в руке: по наклонной доске; гимнастической скамейке, мелким и широким шагом; спиной вперед; по сигналу переложить мяч в другую руку над головой, за спиной, перекрестная; гимнастическим шагом; скрестным шагом боком. Ходьба двумя колоннами, с расхождением встречных колонн. | Ходьба в колонне на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за голову; отбивая мяч одной рукой, ловить двумя руками; подбрасывая мяч вверх, ловить двумя руками. Бег с мячом в руках, выполняя задание на сигнал (свисток - подбросить мяч вверх, поймать после хлопка; хлопок - остановка, отбить мяч о пол, поймать после хлопка).  |
| Игровые упр. | - Бег в колонне в чередовании с бегом по полосе препятствий:1) по скамейке;2) «змейкой» огибая предметы; | - Ходьба в колонне по два с заданиями: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину; высоко поднимая колени, руки на поясе. | -передай мяч-будь ловким | - Бег со сменой направляющего (последний змейкой огибает всех и встает первым) |
| ОРУ | 1.Без предметов 2. С мячом (диаметр 20 см)  | 1. Аэробика2. В парах  | 1. Без предметов2. На гимнастической скамейке  | 1. С мячом  |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье | Ходьба по лежащим на полу ребристым доскам, приставным шагом, руки вперед; 2 раза. Прыжки в длину с мата на мат (3 шт.), расстояние 70 м; 2 раза. Метание в движущуюся цель способом от плеча правой и левой рукой с расстояния 4-5 м (цель движется на разной высоте, прокатить мяч, потом обруч); 8 раз.  | Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перекладывая под ними малый мяч; 2 раза, Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые разложены в шахматном порядке на расстоянии 40 см друг от друга; 2 раза. Метание малого мяча в горизонтальную цель (корзину) способом снизу, от плеча, с расстояния 3-4 м; 4 раза. Лазанье по гимнастической стенке до верха разноименным способом. | Ходьба по гимнастической скамейке 3 раза. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см); 3- 4 раза, Ползание по-пластунски вперед и назад (расстояние 4-5 м); 4 раза, Отбивание малого мяча о пол одной рукой, ловля двумя | Ведение мяча «змейкой» правой рукой, огибая предметы (2 м); прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4 шт.), мяч у груди, ведение мяча змейкой левой рукой, огибая предметы. Прокатить мяч под дугами товарищу, проползти на коленях и ладонях коридор из дуг. |
| Владение мячом | Ведение мяча «змейкой», огибая предметы; 2 раза | Ведение мяча до ориентира правой рукой, после ориентира - левой рукой (расстояние 6 м). Бросок мяча в баскетбольное кольцо, подбор мяча. |  Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении приставным шагом; 2 раза. | Стоя лицом к стене на расстоя-нии 2-2,5 м, один бросает двумя руками от груди мяч в стену; другой ловит его после отскока от пола, Отбивание мяча в парах из обруча в обруч через дугу. |
| П/и | 1. «Пожиратель рыб»2.«Замри» 3.« Найди и промолчи» | 1. «Коршун и наседка»2. «Переправа в обручах»3. «У кого мяч?» | 1. «Догони свою пару»2. «Запомни и повтори»3. «Через веревку» | 1. М/п «У кого мяч» 2. С/п «Отгадай ведущего» 3. С/п «Быстро возьми» 4. В/п «Мяч и веревка» 5. С/п «Озорные гномы» 6. М/п «Найди и промолчи» |
| Игровой самомассаж | 1. тонизирующий массаж лица. | 1.массаж ног «Покачай малышку» | 1.массаж ног «Лепим руки, ноги» | 1.массаж шейных позвонков |
| Подражательные упражнения | - «пингвин» - ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии- «аист» - ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперёд | - «мышка» - ходьба на носках семенящим шагом- «цыплёнок» - ходьба на пятках с ритмическими движениями- «белка» - прыжки в приседе с продвижением вперёд | - «лиса» - ходьба мягкая, плавная- «машина» - ползанье на ягодицах- «лягушка» - ползанье прыжковым шагом с опорой на руки и стопы- «верёвочка» -бег скрестным шагом | - «разведчик» - ползанье с опо-рой на руки и ноги и на всё тулов- «маугли» - прыжки с разведе-нием прямых ног в стороны- «маленький мостик» - лечь на спину, не отрывая плеч и ступ-ней ног от пола поднять тулов.- «покачай малышку» - сидя, поднять к груди стопу ноги и обнять её руками. |

|  |
| --- |
| **МАЙ** **Задачи:** *Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 80 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить; упражнение «Крокодил»: прыжки через скакалку; ведение мяча.* |
| Строевые упражненияи перестроения | Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны по расчету на месте и в движении. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Смыкание и размыкание. Перестроение в колонну. Самостоятельное построение в круг. | Построение в круг. Выполнение поворотов. Расчет по порядку. Перестроение в шеренгу; в колонну. | Построение в колонну. Перестроение в колонну по два; в две шеренги. Повороты на месте | Построение в шеренгу, Повороты на месте. Смыкание и размыкание. Перестроение в колонну по два. |
| Ходьба, Бег | Ходьба в колонне с различными положениями рук; ходьба в колонне по сигналу — ходьба в шеренге. Бег в колонне в чередовании с бегом по гимнастической скамейке; бегом с ноги на ногу по ориентирам; подскоками; с остановкой на сигнал; с изменением направления бега на сигнал | ходьба в колонне с мячом в руках в чередовании с ходьбой: на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; выпадами, на выпад - мяч вперед;- высоко поднимая колени, мяч у груди, бег в колонне; боковой галоп; бег с захлестом голеней; высоко поднимая колене, бег в колонне в чередовании с ходьбой парами. | ходьба в колонне; ходьба гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок; на носках. Легкий бег в колонне в чередовании с бегом:- мелким и широким шагом; высоко поднимая колени; по наклонной и горизонтальной гимнастической скамейке;- изменяя темп. | Ходьба в колонне по два с заданиями: на носках руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину; гимнастическим шагом. Легкий бег в колонне по два с заданиями на сигнал поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; остановка, подлезание между ногами в парах смена направления бега, бег двумя колонами расхождением встречных колонн |
| Игровые упражнения | -Ходьба в колонне по полосе препятствий:1) боком приставным шагом по канату, руки на поясе; 2) прыжки с ноги на ногу; 3) ходьба по г/скамейке перекрестная, соскок; 4) ползание на четвереньках «змейкой», огибая кегли (5 м),3 р | - ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. | - бег в колонне с заданиями на различные сигналы: хлопок - поворот; два хлопка - прыжок вверх; свисток - упор присев удар в бубен - остановка; звонок колокольчиком - ходьба врассыпную | - бег шеренгой с одной стороны на другую. |
| ОРУ | 1.С малыми мячами 2.На гимнастической скамейке  | 1.С малыми мячами   | 1. С обручем 2. Без предметов | 1. С обручем 2. С мячом |
| Равновесие, Прыжки, Метание, Ползание и лазанье | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки за головой; 2 раза, Ходьба по гимнастической скамейке выпадами, руки на поясе; 2 раза, броски мешочка в парах, стоя на гимнастических скамейках, и ловля двумя руками; 10-12 раз. Ползание по наклонной доске (высота верхнего края 80- 100 см от пола) с опорой на ступни и ладони. | Прыжок в длину с разбега, Бросок мяча в кольцо способом из-за головы, подбор мяча, ведение «змейкой», огибая предметы, расставленные на расстоянии 50-60 см друг от друга; 3 раза. Метание набивного мяча (масса 150 г) от плеча с расстояния 4- 6 м; 6-8 раз. Влезание на гимнастическую стенку до верха поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку, спуск разно- именным способом, не пропуская реек; 2 раза. | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы (модули) высота 10 см; соскок вниз; 2 раза. Прыжок в высоту с разбега, высота 40 см; 4-5 раз. Ползание по-пластунски, расстояние 5-б м, 2 раза. Ползание вперед в упоре сзади; расстояние 5-6 м; 2 раза | Ходьба по гимнастической скамье, передавая малый мяч из рук в руки над головой, в наклоне за коленом, под высоко поднятым коленом, соскок вниз. Прыжки на месте через скакалку произвольным способом. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м, способом от плеча; ползание в упоре лежа. Влезание на г/стенку до верха разноименным способом. |
| Владение мячом | Ведение мяча «змейкой», огибая предметы, бросок в баскетбольную корзину одной рукой от плеча; 3 раза | В парах передача мячей: первый - верхняя от груди; второй - нижняя с отскоком от пола; ловля двумя руками; 16-20 раз. Бросок мяча о пол через веревку, натянутую на высоте 60 см от пола; подлезание под веревку боком в группировке; ловля мяча двумя руками; 10-12 раз. | В парах перебрасывание малого мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками;16-20 раз. Перебрасывание мяча через веревку (высота 130 см) в парах способом из-за головы; 16-20 раз. | Отбивание малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя. Отбить мяч о пол за веревкой, натянутой на высоте 60 см от пола, подлезание под веревку боком в группировке, ловля мяча двумя руками. |
| П/и | 1. «Перелёт птиц»
2. «Мяч и веревка»
 | 1. «Докати обруч до флажка»
2. «Удочка»
 | 1. «Охотники и звери»
2. «Запрещенное движение»
3. «Охотники и утки»
 | 1. М/п «Летает - не летает»2. С/п «Передай – садись» 3. В/п «Пожиратель рыб» |
| Игр. самомассаж | 1. массаж живота (месим тесто) | 1. массаж грудной клетки (я милая, чудесная) | 1.массаж шеи (лебедь, жираф) | 1.массаж головы (конкурс причёсок) |
| Подражательные упражнения | - «птица» - лёжа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться и помахать руками- «лодочка»- «укрепи спинку»- «укрепи животик»- «отдых» | - «разведчик» - ползанье с опорой на руки и ноги и на всё туловище- «маугли» - прыжки с разведением прямых ног в стороны- «маленький мостик» - лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола поднять туловище. | - «кошечка» - выгибает спинку, спит, сердится- «змея» - лёжа на бёдрах, поворот головы налево, направо (шипит)- «собачка» - виляет хвостиком - «балерина» - гимнастическая ходьба с носка на всю ступню. | - «котёнок» - ползанье с опорой рук и колен- «корова» - ползанье с опорой на руки и стопы- «заяц» - прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд- «щенок» - ходьба в приседе- «паучок» - ползанье с опорой на ноги впереди, а руки сзади за спиной- «крокодил» - ползанье с опорой рук- «лебедь» - прыжки с разбега. |

**3.8. Критерии и методы оценки физической подготовленности детей**

Проведенный анализ научно­-методиче­ской литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей -­ дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

1. ***Быстрота*** определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м – с высокого старта, частотой движений.

**2.** Для определения ***силы*** применяют:

- методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг);

- подтягивание на перекладине (количество раз);

- бросок набивного мяча из¬-за головы, сидя ноги врозь (м);

- вис на согнутых руках (с, мин).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

1. Об уровне развития ***скоростно-силовых качеств у*** дошкольников судят:

- по результатам прыжка с места (см),

- метание набивного мяча массой 1 кг.

1. Ловкость выявляется:

 - по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м),

- бега змейкой между предметами (дистанция бега – 10 м).

1. В практике работы с дошкольниками для оценки ***общей выносливости***, как правило, используются две группы двигательных заданий:

- преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м);

- функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

1. Для оценки ***гибкости*** используются тесты:

 - на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке,

**Алгоритм тестирования**

 Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых дейст­вий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

* определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
* изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
* разработка программы физкультурно­-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре.

Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присут­ствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости про­вести консультации на эту тему.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно­-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-­две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

**Требования по безопасности тестирования**

 Необходимо остановиться на требованиях по безопасности тестирования.

Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. В ДОУ можно использовать тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. Нельзя допускать автоматиче­ского переноса школьных методик в ДОУ. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.

Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Дошкольники 2­й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м. Тест “прыжок в длину” для них допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер). При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3­й и 4-­й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.

Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.).

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

**Анализ и обработка полученных данных тестирования**

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно­половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3­ или 5­балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темах личного роста результатов.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

* до 8% – неудовлетворительно;
* 8-10% – удовлетворительно;
* 10-15% – хорошо;
* свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально­дифференцированного подхода.

Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пол*** | ***Бег*** ***на 30м, с*** | ***Бег на 10 (5+5) м , с*** | ***Бег на расстояние, с*** | ***Метание набивного мяча (1кг), см*** | ***Прыжок в длину с места, см*** | ***Становая сила, кг*** | ***Сила кисти рук, кг*** |
| ***Правая рука*** | ***Левая рука*** |
|  | быстрота | ловкость | выносливость  | скоростно-силовые качества |  | сила |
| ***4 года*** |  | 100 м |  |
| мальчики | 10,5- 8,8 | 3,3-2,4 | без оста-новки | 117-185 | 60-90 | 14-18 | 3,9-7,5 | 3,5-7,1 |
| девочки | 10,7- 8,7 | 3,4- 2,6 | 97- 178 | 55-93 | 12-16 | 3,1-6,0 | 3,2-5,6 |
| ***5 лет*** |  | 200 м |  |
| мальчики | 9,2-7,9 | 2,5-2,1 | без оста-новки | 187-270 | 100-110 | 18-25 | 6-9 | 6-8 |
| девочки | 9,8-8,3 | 2,7-2,2 | 138-221 | 95-104 | 14-20 | 6-8 | 5-7 |
| ***6 лет*** |  | 300 м |  |
| мальчики | 7,8-7,0 | 2,2-2,0 | без оста-новки | 450-570 | 116-123 | 20-23 | 11 | 10,5 |
| девочки | 7,8-7,5 | 2,4-2,2 | 340-520 | 111-123 | 19-21 | 10 | 9 |

**Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пол** | **Наклон ниже уровня скамейки, см** |
| ***4 года*** |
| Мальчики | 3-7 |
| Девочки  | 2-6 |
| ***5 лет*** |
| Мальчики | 2-7 |
| Девочки  | 4-8 |
| ***6 лет*** |
| Мальчики | 3-6 |
| Девочки  | 4-8 |

**3.9 Список используемой литературы:**

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др.
2. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
3. Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
6. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
7. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
11. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
12. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
13. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
14. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
15. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
16. Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
17. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
18. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.
19. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
23. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
24. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
25. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
26. Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
27. Прикладная и оздоровительная гимнастика Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Килого, О.В. Загрядкий 2012г..