**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 124 г. Липецка**

ПРИНЯТО на заседании У Т В Е Р Ж Д А Ю

педагогического совета заведующая ДОУ №124

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Кузнецова

от « 27 » августа 2015г. « 28 » августа 2015г.

**Рабочая программа**

**образовательная область**

**«Физическая культура»**

 **для дошкольного возраста 3-7 лет**

Инструктор по физической культуре:

Ноздреватых Н.И.

**Содержание**

**1.Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка. . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .3

1.1 .1. Перечень нормативных правовых документов. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы . . . . . . . . 4

1.1.3. Цели и задачи реализации программы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5

1.1.4 . Характеристика возрастных особенностей детей. . . . . . . . . . . . . . . . . . 5

1.1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы. . . . . . . . . . . . .12

 (целевые ориентиры).

**2. Содержательный раздел**

2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательных

 областей. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16

 2.2. Содержание работы физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет. . 18

2.3. Содержание работы физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет. . .23

2.4. Содержание работы физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет. . . 25

2.5.Содержание работы физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет. . . .28

2.6. Взаимодействие с семьей. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . ….31

 2.7. Планирование организации групповых традиций. . . . . . . . . . . . . . . . . .32

**3. Организационный раздел**

 3.1. Объём образовательной нагрузки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 33

 3.2. Моделирование воспитательно - образовательного процесса . . . . . . .36

 3.2.1. Система взаимодействия специалистов ДОУ. . . . . . . . . . . . . . . .38

 3.2.2. Связь с другими образовательными областями. . . . . . . . . . . . . ..46

3.3. Материально – техническое обеспечение программы . . . . . . . . . . . . . ...47

3.4. Организация предметно-развивающей среды. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. ..48

 3.5. Методическое обеспечение программы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …50

**Приложение 1.** Перспективное годовое планирование (младшая группа).. 52

**Приложение 2.** Перспективное годовое планирование (средняя группа).. 102

**Приложение 3.** Перспективное годовое планирование (старшая группа)..126

**Приложение 4.** Перспективное годовое планирование (подг. группа)…....146

**Приложение 5.** Система мониторинга двигательных умений и навыков. . 174

1. **Пояснительная записка.**

Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

 Физическая культура является частью общечеловеческой куль­туры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического раз­вития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основ­ных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физи­ческой культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и дви­жениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная дея­тельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным осо­бенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рацио­нального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между заня­тиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнас­тика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бас­сейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3— 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском са­ду и дома.

* + 1. **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Разработка рабочей программы по физическому развитию ДОУ №137, осуществлена на основании нормативных документов и в соответствии с:

1.Федеральным Законом «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2.Постановлением от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

3.Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4.Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

5.Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №137 г. Липецка

6.Уставом ДОУ №124 г. Липецка.

**7.** Положением о рабочей программе педагогов ДОУ №124 г. Липецка.

**1.1.2. Цели и задачи программы**

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

***Оздоровительные:***

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливание.

***Образовательные:***

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств;
* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
 роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления
 собственного здоровья.

***Воспитательные:***

* формирование интереса и потребности в занятиях физическими
 упражнениями;

разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое,
 но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**1.1.3.Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, мир в котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативных детей в различных видах деятельности, и т.д.

(п.1.4.ФГОС)

**1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей**

**Возрастные особенности детей (3-4 лет).**

На третьем году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, но не придерживается точно заданной формы движения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес ­рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

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

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

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

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

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в иг­рах любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ре­бята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстоя­ние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

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

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

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

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

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

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

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

 К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).
Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

 Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.
На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.
После шести лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.
Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6- лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.
 Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

**1.5.Планируемые результаты освоения Программы**

 Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическая культура» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

|  |
| --- |
| **Двигательная деятельность** |
| *Вторая младшая* | *Средняя* | *Старшая* | *Подготовительная* |
| При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.  | В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. | В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Имеет представления о некоторых видах спорта. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. | Результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. |
| **Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами** |
| С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. | Стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, любит рассуждать на эту тему. Может охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания, в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.  | Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). | Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому). |

**К четырехлетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

 **К пятилетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К шести годам** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**К семи (8) годам**

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

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

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

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области Физическое развитие**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

* развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Организованная образовательная деятельность:**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тeмы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

**Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

**Самостоятельная деятельность детей**

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

**Оздоровительно-закаливающие процедуры**

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру(+15+16°С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры

-15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

**2.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет.**

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей .

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной

жизни.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

«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 (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств,**

**накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег**. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание**. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами**. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

***Подвижные игры:***

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч» , «Попади в воротца», «Целься точнее!»

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**2.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.**

**Направление «Физическое развитие»**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувствдля жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»,

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**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.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу-елочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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.

**Возрастные задачи:**

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**2.4.Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.**

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

(«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

 **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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полу-кона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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.

**Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «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.

 **Возрастные задачи:**

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигатель­ного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливо­сти, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, со­действовать пропорциональному развитию всех мышеч­ных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения дви­жений по показателям силы и скорости, оценивать целе­сообразность их применения в заданных условиях и объ­яснять свой выбор.

**2.5.Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 8 лет.**

**Подготовительная к школе группа (6-8 лет)**

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

**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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух-шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах

 600 м в среднем темпе, 2-3км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу-кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**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.

 **Возрастные задачи**:

Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Развивать выразительность двигательных действий.

Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формам двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)

Повышать тренированность организма

**2.6. Взаимодействие с семьей.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Задача детского сада – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям)

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых:

В детском саду - физкультурные занятия, развлечения и праздники, элементарный туризм

В семье – утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия

|  |
| --- |
| **Развлечения и праздники в ДОУ:** |
| * «С днем рожденья – любимый город» (старшие группы).
 | сентябрь | Игры  |
| * «В семье единой»
 | ноябрь | Подвижные игры народов мира |
| * «Новогодние и рождественские встречи» (все группы).
 | декабрь | Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры |
| * «Прощание с ёлочкой»
 | январь | Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах  |
| * «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).
 | январь | Эстафеты, игры-эстафеты |
| * «Вместе с папой» (старшие группы).
 | февраль | Веселые старты |
| * «Защитник Отечества» (средние группы).
 | февраль | Игры  |
| * День здоровья
 | апрель | Соревнования, игры на воздухе |

**2.7. Планирование организации групповых традиций**

 **с воспитанниками ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | МЕРОПРИЯТИЕ | ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ |
| Сентябрь | День открытых дверей для детей родителей и коллег | Консультации,беседы |
| Октябрь | «Веселый марафон»(все группы) | Оздоровительный бег по территории ДОУ |
| Ноябрь | «В семье единой» (старший дошкольный возраст) | Эстафеты, игры-эстафеты |
| Декабрь | «Новогодние и рождественские встречи» (все группы). | Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах |
| Январь | «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).«Прощание с ёлочкой»(все группы) | Веселые старты,рисование елки палочками на снегу, подвижные игры |
| Февраль | «Вместе с папой» (старшие группы). «Защитник Отечества»  (средние группы). | Игры,эстафеты |
| Март | Подготовка и участие в городской Спартакиаде дошкольников «Быстрее, выше, сильнее» | Помощь и участие родителей |
| Апрель | День здоровья | Соревнования, игры на воздухе |
| Май | Открытое занятие (подготовительные группы) | На воздухе или в зале |

**3.Организационный раздел**

**3.1.Объем образовательной нагрузки**

**Организация режима пребывания детей в ДОУ.**

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

**общая продолжительность прогулки**

|  |  |
| --- | --- |
|  **возраст детей** | **учебный год** |
| **для детей 4 - 5 лет** | **4 часа 10 минут** |
| **для детей 5 - 6 лет** | **4 часа 20минут** |
| **для детей 6 - 7 лет** | **4 часа 40 минут** |

**продолжительность сна**

|  |  |
| --- | --- |
| **возраст детей** | **учебный год** |
| **для детей 4 - 5 лет** | **2 часа 25 минут** |
| **для детей 5 - 6 лет** | **2 часа 10 минут**  |
| **для детей 6 - 7 лет** | **2 часа** |

В период адаптации и актированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещение, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия:

два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью:

В средних группах (с 4 до 5 лет) запланировано 3 занятия, каждое

по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) запланировано 3 занятия, каждое

по 20-25 минут.

В подготовительной к школе группе запланировано 3 занятия каждое по 30 минут.

**Учебный план по реализации образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| НОД | Возрастные группы |
| 2 младшая(2 группы)3-4 года | средняя(2 группы)4-5 лет | старшая(3группы)5-6 лет | подготовит. (2группы)6-7 лет |
| В неделю | В год | В неделю | В год | В неделю | В год | В неделю | В год |
| 3 | 108 | 3 | 108 | 3 | 108 | 3 | 7 |

**Объем учебной нагрузки:**

|  |
| --- |
| Возрастные группы |
|  | 2 младшая(2 группы)3-4 года | средняя(2 группы)4-5 лет | старшая(3 группы)5-6 лет | подготовит. (2группы)6-7 лет |
| Длительность НОД | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Количество в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Общее время в часах | 45мин | 60мин | 1час 15мин | 1час 30мин |

**Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физкультурной организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы физкультурной деятельности | 2 младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготов. группа |
| Продолжит. | количество | Продолжит. | количество | Продолжит. | количество | Продолжит. | количество |
| В неделю | В квартал | В год | В неделю | В квартал | В год | В неделю | В месяц | В год | В неделю | В месяц | В год |
| Организованная образовательная деятельность | 15 | 2 | 32 | 76 | 20 | 3 | 36 | 108 | 25 | 3 | 36 | 108 | 30 | 3 | 36 | 108 |
| Досуги | 20 |  | 1 | 4 | 25 |  | 3 | 9 | 30 |  | 3 | 9 | 35 |  | 3 | 9 |
| Праздники | 40 |  |  | 2 | 45 |  |  | 2 | 50 |  |  | 2 | 60 |  |  | 2 |

**Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 4-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоя-тельная игровая деятель-ность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
| 3-4 | 1ч.45мин | 2ч.15мин. | 3ч.25мин. | 4ч. 35мин | 2ч.50мин. |
| 4-5 | 1ч.50мин. | 2ч.25мин. | 3ч.20мин. | 4 ч. 10мин | 3ч.00мин. |
| 5-6 | 2ч.00мин. | 2ч.10мин. | 3ч.30мин. | 4 ч.20мин | 3ч.10мин. |
| 6-7 | 2ч.10мин. | 2ч.00мин. | 3ч.30мин. | 4ч. 40мин | 3ч.20мин. |

**3.2.Моделирование воспитательно-образовательного процесса**

**Физкультурно – оздоровительная работа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Мероприятия** | **Группа ДОУ** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **I. МОНИТОРИНГ** |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае)В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | Старшая медсестраИнструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | Средняя, старшая, под­готовительная | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Всегруппы | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре |
| 2. | Физическая культура | Все группы, | 3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе1 раз | Инструктор по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все  | 2 раза в день | Воспитатели  |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. |  Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год  | Инструктор пофизкультуре, музыкальный руко­в-ль, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы,  | 2 раз в неделю | Инструктор по физкультуре, музыкальныйруко­водитель, воспитатели групп |
| 10 | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный рук-ль, воспитатели |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Всем детям | 5 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | Музыкальный рук-ль, ст. медсестра, вос­питатель группы |
| 2. | Фитонцидотера-пия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| 3. | «Ласковая минутка» | Все группы | Прослушивание музыкальных произведений перед сном | Воспитатели, инструктор физкультуры, музыкальный рук-ль |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных занятиях | Воспитатели,инструктор по физкультуре,  |
| 2. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели  |
| 3. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели,младшие воспитатели |
| **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели,воспитатели |

**3.2.1. Система взаимодействия специалистов ДОУ**

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

 Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

* **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получается дополнительная информация о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
* **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, требующие профилактической работы. Поэтому, кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
* **Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности,** т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.
* 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе и инструктор по физическому воспитанию.
* Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** привлекаются медицинские работники к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

**Взаимодействие с воспитателями**

 **2.** Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

* Планирование и организация образовательной деятельности по физическому воспитанию;
* Планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
* Оказывание методической помощи по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проведение различных консультаций, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю обсуждение вопросов со специалистами, требующих внимания.
* Разработка и организация информационной работы с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

 Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие проводится по подгруппам. Второе занятие в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводится совместно всей группой. Третье занятие на улице, проводится инструктором по физической культуре.

 Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Печатаются конспекты физкультурных занятий, с которым знакомятся воспитатели, проводятся консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

 Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для воспитателей разрабатывается материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проведение бесед по рекомендациям инструктора, консультации, разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Инструктор так же проводит консультации, беседы, выступления на родительских собраниях, оформление наглядного материала. Привлечение родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

**3**.Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

 Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. Сначала инструктор пробует сам выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

 Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия,** когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

 Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что**:

* недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
* противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Взаимодействие с учителем-логопедом**

**4.** В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так, в детском саду функционирует логопедическая группа, в которой проводятся физкультурные занятия, и работает логопедический пункт.

 В связи с этим задача инструктора помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

 Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Поэтому, в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений.

 Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагаются инструктору в качестве закрепления, инструктор, в свою очередь, разрабатывает двигательный материал и чаще объединяет в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

**Взаимодействие с педагогом-психологом**

**5**. Важно, чтобы методами психо-профилактики и психо-коррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

 Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

 Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

 Поэтому, в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

**Модель взаимодействия**

**Инструктора по физической культуре**

* С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
* С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
* С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
* С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
* С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
* С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
* С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

**3.2.2Связь с другими образовательными областями.**

|  |  |
| --- | --- |
| Социально-коммуникативное развитие | - приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;- игровое общение; |
| Познавательное развитие | - формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры;- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;- творческий подход к решению двигательных задач. |
| Художественно-эстетическое развитие | Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;- развитие музыкально-ритмической деятельности;- развитие выразительности движений, двигательного творчества;- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств. |
| Речевое развитие | - владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря;- развитие общей и мелкой моторики;- выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения; |

**3.3. Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название задачи | Материалы оборудования | Учебно-наглядные пособия | Информационные и технические средства |
| 1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.
2. Оборудование для прыжков.
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.
4. Оборудование для ползания и лазанья.
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.
 | 1.Коврики массажные, скамейка гимнастическая.2.Гимнастический набор: обручи, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи .4. Дуга, гимнастическая стенка.5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч. | Наглядно дидактический материал;1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
3. Считалки, загадки;
 | 1.Магнитофон;2.CD и аудио материал3. Слайды4. Дидактические игры  |

**3.4. Организация предметно-развивающей среды**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Ед.изм.** | **Кол-во** |
| 1 | Гимнастическая стенка (4 пролета) | шт. | 1 |
| 2 | Скамейка гимнастическая (длина 2,5 м): Высота 30см Высота 15 см | шт.шт. | 22 |
| 4 | Гимнастические маты | шт. | 4 |
| 5 | Кубы полые: 40х40 | шт. | 3 |
| 6 | Дуги для подлезания: Высота 60 см Высота 50 см Высота 45 см | шт.шт.шт. | 733 |
| 7 | Обручи: диаметр 50 см диаметр 70 см диаметр 90 см | шт.шт.шт. | 29 17 |
| 8 | Палки гимнастические | шт. | 20 |
| 10 | Скакалки | шт. | 35 |
| 11 | Разноцветные: кубики флажки платочки ленты султанчики | шт.шт.шт.штшт. | 6060402540 |
| 12 | Мешочки с песком: вес 150-200 гр. вес 400 гр. | шт.шт. | 1515 |
| 13 | Гантели ( до 500 гр.) 1000гр. | шт.шт. | 15 |
| 14 | Мячи футбольные | шт. | 3 |
| 15 | Мячи баскетбольные | шт. | 4 |
| 16 | Мячи надувные большие | шт. | 1 |
| 19 | Мячи резиновые: Диаметр 20 см Диаметр 10-12 см Диаметр 6-8 см  | шт.шт.шт. | 151015 |
| 20 | Мячи набивные (вес 800-1000 гр.) | шт. | 8 |
| 21 | Батут | шт. | 2 |
| 22 | Корзины баскетбольные | шт. | 2 |
| 23 | Навесная цель для метания | шт. | 1 |
| 25 | Кегельбан | компл. | 5 |
| 26 | Бадминтон | компл. | 4 |
| 27 | Мягкие модули «трансформер» | более 30 элем. |
| 28 | Сетка волейбольная | шт. | 1 |
| 29 | Гантели пластиковые | шт. | 48 |
| 30 | Веревки - косички | шт. | 6 |
| 31 | Змейка-шагайка | шт. | 1 |
| 32 | Набор «Орто» массирующая дорожка | компл. | 2 |
| 33 | Туннели | шт. | 2 |
| 34 | Тренажеры «Беговая дорожка» | шт | 4 |
| 35 | Тренажер «Велосипед» | Шт. | 1 |
| 35 | Тренажер «Гребля» | Шт. | 1 |
| 37 | Тренажер «Диск» | Шт. | 1 |
| 38 | Шапочки маски, игрушки, эмблемы и др. Для подвижных и спортивных игр. |  |  |
| 39 | Набор спортивный «Кузнечик» | Шт. | 1 |

**3.5. Методической обеспечение программы**

 1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.:

ООО «Издательство «Детство-Пресс».

2. М.А.Рунова. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.: «Просвещение»2012г.

3. М.Д.Маханева. «Воспитание здорового ребенка». М.:«Аркти» 2011г.

 4. С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей» М.: «Просвещение» 2011 г.

5. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 2010 г.

 6. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 2011 г.

7. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 2010 г.

 8. В.Г. Фролов. Г.П. Юрко . «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 2010 г.

 9.Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина. «Игры и развлечения детей на воздухе» М.: «Просвещение» 2012г.

 10.Л.В.Русскова. «Методические рекомендации к «программе воспитания и обучения в детском саду» М.: «Просвещение»2011г.

11. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)» М: «Владос» 2004г.

12. М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет». М: «Сфера» 2012г.

13. Т.Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» СПб: «Детство-Пресс» 2010г.

14. Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» СПб: «Детство-Пресс» 2013г.

15. Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» СПб: «Детство-Пресс» 2010г.

16. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» М: изд. «Гном и Д» 2004г.

17. Л.Н. Сивачева «Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием» СПб: «Детство-Пресс» 2003г.

18. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» М: «Сфера» 2004г.

19. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» М: «Сфера» 2004г.

20. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки» Волгоград, изд. «Учитель» 2005г.

21. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет». М: «Сфера» 2010г.

22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет» М: «Мозаика-синтез» 2014г.

23. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет» М: «Мозаика-синтез» 2014г.

24. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» М: изд. «Скрипторий» 2004г.

**Приложение 1.**

**Перспективное годовое планирование (от 3 до 4 лет)**

 **Младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогическиезадачи | Структура занятия |
|  | Вводная часть | Основные виды движений | Заключительная часть |
|  | Ходьбаи бег | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры | Игры малой подвижности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **СЕНТЯБРЬ. I–II недели.****Здравствуй, детский сад!** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие»* – использование колокольчика в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врас- сыпную; упражнятьв прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой(с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ | Ходьба и бег небольшими группами в одном направ-лении за инструктором; бег врассыпную | **ОРУ без предметов:**1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.4. И. п.: о. с. *(основная стойка)* – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.5. И. п.: о. с. – руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.8. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево. | **Прыжки** на двух ногах на месте (подпрыгивание) *(2–3 раза).***Метание:** прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты.**Лазание:** ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4–5 м.**Подвижная игра** «Позвони в колокольчик». (Дети должны подпрыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держат над детьми.) | Логоритмическая игра «Скажи и покажи». (Дети стоят перед инст-руктором, говорят «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор.– Как живешь? – Вот так! *(Показывают большой палец.)* – Как плывешь? – Вот так! *(Имитируют плавание.)*– Как идешь? – Вот так! *(Ходьба* *на месте.)* – Вдаль глядишь? – Вот так! *(Приставляют ладонь ко лбу.)*– Машешь вслед? – Вот так! *(Машут кистью руки.)*– Как шалишь?  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой |  | – Вот так! *(Ударяют кулачками по надутым щекам.)*Игру можно повторить.) |
| **СЕНТЯБРЬ. III неделя. Игрушки-погремушки. IV неделя. Месяц полных кладовых** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – проявление интереса к животным (хомячку), включение в деятельность взрослого по уходу за животными уголка природы (хомячком).**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *любознательный, активный –* проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, в совместной с педагогом деятельности; переживает чувство удивления, радости познания; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает настроение животных; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных уголка природы, их действия, признаки внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Упражнять в ходь-бе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками,  | Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором | **ОРУ с султанчиками:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутыев локтях) и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.4. И. п.: о. с. – султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п.5. И. п.: о. с. – руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»).6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).***Прыжки** на двух ногах на месте (подпрыгивание) *(2–3 раза).***Метание:** прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.**Лазание:** подлезание под шнур*(высота шнура от пола 50 см)* на четвереньках с опорой на ладони и колени *(3–4 раза).***Ходьба** в колонне по одному.**Подвижная игра** «Запасливые хомячки». (Инструктор рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем | •ullet «Мой веселый звонкий мяч» [5, с. 70]\*.•ullet «Пастушок дудит в рожок». (Ребенок (пастушок) громко дудит в рожок или в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске) |  | 7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков | предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от одного обруча до другого («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант в обруче, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты.) |  |
| **ОКТЯБРЬ. I неделя. Мой домашний любимец.** **II неделя. «С нами старый скворушка до весны прощается…»** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение образа жизни птиц с наступлением осени.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремлении к наблюдению; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных, их действия, признак внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражненияв ходьбе и беге между двумя лини-ями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на нос- | **ОРУ с кубиками:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, уда-рить кубик об кубик и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).***Прыжки:** перепрыгивание через шнур, положенный на пол.**Метание:** перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь *(расстояние между детьми 1–1,5 м)*; прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя *(расстояние между*  | Игра «Найди цыпленка» [7, с. 10]. (Инструктор заранее прячет игрушку – цыпленка и предлагает детям найти и принести ее.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу | ках, пятках, с высоким подниманием колен | вернуться в и. п.5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.6. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками.7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.8. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте | *детьми 1,5 м).***Лазание:** ползание на четвереньках по прямой *(расстояние 5 м)*; подлезание под дугу *(высота дуги 40–50 см).***Подвижные игры:**•ullet «Наседка и цыплята» [7, с. 9].•ullet «Кошка и мышки». (Инструктор-«кошка» натягивает верев-ку – это «норка». Дети-«мышки» подлезают под веревку, начинают бегать в «амбаре» и собирать «зерна»-кубики. Вдруг выбегает «кошка» и мяукает, дети убегают.)•ullet «Перелет птиц». (Дети стоят на одной стороне зала, они – «птицы». На другой стороне зала – «домики» (скамейка или лестница); по сигналу инструктора «Птички улетают» дети, подняв руки-«крылья» в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря» дети бегут в «домики». Когда инструктор говорит «Буря прекратилась», дети спускаются с лестницы или скамейки и снова бегают («птицы» продолжают «полет»).) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ОКТЯБРЬ. III неделя. «Чудо-дерево».** **IV неделя. Осенняя песенка** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменения в жизни растений по сезонам: листья желтеют и опадают.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, использованию сенсорных эталонов при обследовании предметов; в совместной с педагогом деятельности переживает чувство удивления, радости познания мира; *эмоционально отзывчивый* – различает эмоциональные состояния людей; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту,* – активно участвует в разнообразных видах деятельности; принимает цель; оказывается способным объединять предметы по внешнему сходству (цвету); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием | **ОРУ с мячом:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево.5. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.6. И. п.: о. с. – правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).***Прыжки:** перепрыгивание через шнур, положенный на пол.**Метание:** катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях *(расстояние между детьми 1,5 м)*; ловля мяча от инструктора *(расстояние между ребенком и инструктором 70–100 см).***Лазание:** подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени *(высота шнура от пола 40–50 см).***Подвижные игры:** •ullet «Огуречик» [7, с. 16].•ullet «Пузырь» [7, с. 61].•ullet «Букет листьев». (На земле лежат разноцветные листья. Желтые собирают мальчики, а красные – девочки.) | Ходьба в колоннепо одному.Игра «Деревья и птицы». (Дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор: – Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. / Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу. / Плавно руками помашем – это к нам птицы летят. / Как они сядут – покажем: крылья сложили назад.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **НОЯБРЬ. I неделя. Детский сад. II неделя. Мебель** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках,в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его | Ходьбапо кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе | **ОРУ с детскими гантелями:**1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз.2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях.3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой.4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п.6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу.Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу.Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).***Прыжки** на двух ногах с продви-жением вперед *(на расстояние* *1,5–2 м).***Метание:** прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора *(расстояние от инструктора до* *ребенка 70–100 см)*; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.**Лазание:** подлезание под веревку на четвереньках *(высота веревки от пола 40–50 см).***Подвижные игры:** •ullet «Мыши в кладовой». •ullet «Еж с ежатами». (Дети – «ежата», инструктор – «еж».Под огромною сосной *(бег за инструктором-«ежом»)*На полянке на лесной *(произносить звуки: «Фрр-фрр-фрр!»)* Еж с ежатами бежит.Ну, вокруг все оглядим, на пенечках посидим *(присесть, вытягивая шею вверх),*А потом все дружно спляшем *(покружиться)* | •ullet «Где спрятался мышонок?» [7, с. 12].•ullet «Поиграем». (Дети стоят свободно около инструктора, выполняют движения по его сигналу. Инструктор напевает слова в каждой строчке:– Пальчик о пальчик тук да и тук. *(Выполнять команду указательными пальцами.)*Весело пляшут пальчики наши. *(Руки вверх, вращать кистями – «фонарики».)*Ручками хлоп да и хлоп, да и хлоп.*(Хлопки руками.)* Весело хлопают ручки наши. *(Ритм убыстряется.)*Ножками топ да топ,да и топ. *(Топать ногами.)*Быстро топают ножки наши. *(Ритм* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | И иголки все покажем *(раскрыв пальцы рук).*Показали, покружились и домой заторопились *(убежать и сесть* *на скамейку).* Игру можно повторить.)•ullet Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку» [14, с. 16]. (На бегу взять из корзины два кубика, вернуться на свое место и построить пирамиду на полу, потом взять еще кубик и поставить на верх пирамиды, пока пирамида не упадет. Как упадет, кубики убрать в корзину.) | *убыстряется.)*Приседай, приседай, еще раз приседай. *(Присесть, руки на поясе.)*Весело пляшут детки наши. *(Повороты на месте вокруг себя.)*Игру можно повторить.) |
| **НОЯБРЬ. III неделя. Все мы делаем вместе.** **IV неделя. Одежда. Обувь** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя  | Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой | **ОРУ с малым обручем:**1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. | **Равновесие:** ходьба по доске, расположенной на полу *(ширина доски* *20 см).***Прыжки** из обруча в обруч *(диаметр обруча 30 см).***Метание:** ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору *(расстояние от ребенка до инструктора 70–100 см)*; бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.**Лазание:** подлезание под дугу на четвереньках *(высота дуги 40–50 см).***Подвижные игры:** •ullet «Лягушки» [6, с. 17].•ullet «Догони мяч!». (Дети с мячом  | Игра «Воздушный шар». (Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу инструктора.Мы в магазин ходили, шар себе купили.*(Взявшись за руки, идти по кругу.)*Будем шар надувать.Надувайся, шар, на-дувайся большой, да не лопайся. *(Остановившись,*  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| руками из-за головы вдаль |  | 6. И. п.: о. с. – обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног.8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче | в руках стоят свободно перед инструктором. Инструктор читает стихотворение С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч», дети прыгают на двух ногах (они «мячи»). После слов «Не угнаться за тобой!» инструктор толкает мяч от себя и предлагает сделать то же самое детям.)**Игровое упражнение** «Дорожки».(Сложить на полу несколько шарфиков – это «дорожки». Ходить, бегать и прыгать по дорожкам, найти короткую и длинную дорожку, широкую и узкую.) | *идти маленькими шагами назад.)* «Надуваем» шар.Он летел, летел, летел, *(Повернувшись, идти в другую сторону.)*За веточку задел и… лопнул!) |
| **ДЕКАБРЬ. I неделя. «Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть…». II неделя. Домашние птицы** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – различение и называние домашних животных, интерес к животным ближайшего природного окружения, наблюдение за движением, питанием домашних животных.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –* проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремится к наблюдению, в совместной с педагогом деятельности переживает чувство удивления, радости познания мира; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных ближайшего окружения |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, пры- | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную;  | **ОРУ с платочком:**1. И. п.: о. с.– платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Под- | **Равновесие:** ходьба по доске *(ширина доски 20 см).***Прыжки:** мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки *(высота скамейки 20 см).***Метание:** катание мяча друг другу в приседе на корточках *(расстояние между детьми 1,5 м)*; отбивание мяча о пол. | •ullet «Через ручеек» [7, с. 6].•ullet «Куры». (Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», одновременно  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| гать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер | ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змей-кой | нять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте | **Лазание:** подлезание под дугу *(высота дуги 40 см)* на четвереньках.**Подвижные игры:** •ullet «Воробышки и кот» [7, с. 19].•ullet «Рыбаки и рыбки». («Пруд» – площадка, за пределы которого выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Инструктор пытается дотронуться скакалкой до «рыбки». Когда будет поймана «рыбка», она становится «рыбаком» вместе с инструктором, и уже вдвоем «рыбаки» растягивают скакалку – «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок».)•ullet «Гуси». (Дети – «гуси», присев на корточки, ходят «гусиным шагом», руки лежат на коленях, «щиплют» травку и гогочут, как гуси. Когда появляется на «лугу» «коршун»-инструктор, дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам (хлопают «крыльями»), и, встав с корточек, убегают, а «коршун» их догоняет.) | похлопывая себя по коленям, – выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Инструктор делает это движение вместе с ребенком.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ДЕКАБРЬ. III неделя. «Северные гости клюют рябины грозди».****IV неделя. «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год…»** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание образа жизни зимующих птиц, сезонных изменений в природе.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении называет хорошо знакомых животных, их действия, признаки внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед | Постро-ение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продви-жением в сторону | **ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед – кольцо от себя, вернуться в и. п. – кольцо к себе.2. И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку. Вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п.5. И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п.6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по доске, руки на поясе *(ширина доски 20 см).***Прыжки:** спрыгивание с куба *(высота куба 20 см)*; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**Метание:** скатывание мяча по на-клонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.**Лазание:** пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).**Подвижные игры:** •ullet «Кролики» [7, с. 22].•ullet «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос». (Выбирается двое детей – «Морозов». Площадку делят на два дома. Играющим необходимо перебежать через всю площадку так, чтобы их не «заморозили» Деды Морозы. Начиная игру, Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, стоя посреди площадки, вместе с инструктором говорят слова:– Мы два брата молодые,  Два Мороза удалые!  Я – Мороз Красный нос,  | •ullet «Пингвины на льдинах». (Дети-«пингви-ны» стоят свободно по залу. Между ступнями у них зажаты маленькие пластмассовые кубики. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом. Бело-черные пингвины / Далеко видны на льдинах. / Как они шагают дружно? / Показать вам это нужно. / Оттопырили ладошки / И попрыгали немножко. / А моржа вдруг увидали, / Руки вверх чуть приподняли / И быстрей, быстрей на льдину / Энергично зашагали.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 8. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца |  Я – Мороз Синий нос,  Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься? Дети:– Не боимся мы угроз,  И не страшен нам Мороз! Все играющие перебегают через площадку в другой дом, а оба «Мороза» стараются их «заморозить».) |  |
| **ЯНВАРЬ. I неделя. Рождественская елочка.** **II неделя. Зимние развлечения** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие*» – использование веселой музыки в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание традиций празднования Рождества.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –* проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземле- | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с вы-полнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к пле- | **ОРУ с мячом:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе. 3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны *(расстояние между мячами 10–15 см).***Прыжки:** спрыгивание с куба *(высота куба 25 см).***Метание:** бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5 м).***Лазание:** подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40–50 см).***Подвижные игры:** •ullet «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота») [7, с. 23]. | •ullet «Угадай, кто кричит?» [7, с. 10].•ullet «Снежок». (В середине круга становится ребенок со снежком. Инструктор вместес детьми водит хоровод и читает стихотворение:– Встали дети в кружок, / Увидали снежок. / Кому дать? Кому дать? / Кому снежок передать? Ребенок со снежком указывает на  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| нии), перебрасы-вать мяч друг другу в парах | чам, вверх); бег врассыпную | 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте | •ullet «Снежки». (Инструктор разбрасывает снежки из ваты. – Раз, два, три!  Играть в снежки начни!Дети под веселую музыку играют в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки.) | одного из детей, передает ему снежок и при этом говорит:– Даю снежок… (называет имя ребенка).В середину круга выходит выбранный ребенок со снежком. После слов «Кому снежокпередать?» протягивает снежок другому ребенку и говорит: «Даю снежок… (называет имя ребенка)» и т. д.) |
| **ЯНВАРЬ. III–IV недели.** **Дикие животные зимой** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание сезонных изменений в природе; знание и называние диких животных, изменений в их жизни по сезонам.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Учить ходить переменным шагом через шнуры; уп-ражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким поднима | **ОРУ с кубиками:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.4. И. п.: о. с. – поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики.5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками. | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.**Прыжки** из обруча в обруч *(диаметр обруча 30 см).***Метание:** игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков *(расстояние от ребенка до ворот 60 см).***Лазание:** подлезание под дугу *(высота дуги 40 см).***Подвижные игры:** •ullet «Лохматый пес» [6, с. 25]. | Игра «Воздушный шар» [12, с. 31].Игровые движения «Веселые медвежата».(Инструктор читает стихотворение, а дети выполняют за инструктором упражнения.– Медвежата в чаще жили *(переступают* *с ноги на ногу).*Головой своей крутили. Вот так! *(Вертят головой*  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | нием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную | 6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте | •ullet «Медведь». (Дети становятся в круг. Водящий – медведь. Игра-ющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом: – Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали. *(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*Он под елкою лежит, растянулсяи храпит. *(Остановиться и послушать.)* Мы вокруг него ходили. *(Ходьба в другую сторону на носочках.)*Косолапого будили. *(Погрозив указательным пальцем, сказать: «Ну-ка, мишенька, вставай и быстрей нас догоняй!»)* Дети разбегаются, а «медведь» догоняет их.) | *в разные стороны.)*Медвежата мед искали *(идут вперевалочку).*Дружно кустик раскачали. Вот так! *(Раскачиваются.)*Вперевалочку ходили *(Идут вперевалку.)*И из речки воду пили. Вот так! *(Делают вид, что пьют воду.)* А потом они плясали,Выше лапы поднимали.Вот так!*(Пляшут, высоко поднимая колени.)*Игру можно повто-рить.) |
| **ФЕВРАЛЬ. I неделя. Зимняя песенка.** **II неделя. Эмоции** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбива-нии мяча о пол, | Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходь- | **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот | **Равновесие:** ходьба по ребристой доске, руки на поясе.**Прыжки** на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.**Метание:** отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях *(расстояние между детьми 1,5 м).***Лазание:** подлезание под палку *(высота палки от пола*  | •ullet «Скажи и покажи» [12, с. 33].•ullet «Покажи, что я назову».(Инструктор поочередно называет стоящее в спортивном зале оборудование, дети должны найти его в зале и подойти к нему.)•ullet «Снежки». (Для игры в снежки понадобятся |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку | ба и бег с остановкой по сигналу | туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д. | *40–50 см).***Подвижные игры:** •ullet «Лягушки» [7, с. 17]. •ullet «Санная путаница». (Дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их и только потом направляется к другим санкам.) | бутафорские снежки из ваты. Играют две команды по 5 человек. Они строятся в шеренгу друг за другом у линии, обозначенной инструктором. В двух метрах от каждой команды ставится корзина, каждому игроку выдается по 3 снежка. Дети по очереди бросают снежки, стараясь попасть в корзину. Выигрывают те, у кого больше снежков окажется в корзине.) |
| **ФЕВРАЛЬ. III неделя. «Мы едем-едем-едем…». IV неделя. Ай да папы!** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о Дне защитника Отечества, знание значений сигналов светофора, соблюдение правил передвижения на красный – зеленый сигнал светофора.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу(ходьба на носках, с приседанием, с пе- | **ОРУ с детскими гантелями:**1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз.2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях.3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.  | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны *(расстояние между мячами 10–15 см).***Прыжки** на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.**Метание:** катание мяча по полу друг другу в положении стоя *(расстояние между детьми 1,5 м)*; прокатывание мяча по скамейке *(придерживать мяч руками).* | Ходьба в колонне по од-ному с движением рук.Игра «Едет-едет паровоз». (Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях (они «вагончики» поезда), и выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей и произносит слова:– Едет-едет паровоз, /Две трубы и сто колес. / |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | решагиванием предметов); бег врассыпную | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей | **Лазание:** ползание на четвереньках *(на расстояние 4–5 м).***Подвижные игры:** •ullet «Воробышки и кот» [7, с. 19].•ullet «Цветные автомобили». (Инструктор читает слова:Вот бегут машины,Шуршат своими шинами.Желтые и красные –Вот такие разные.Дети делятся на две команды-«машины»: одни двигаются по часовой стрелке, другие – против нее. Инструктор стоит с карточками красного и зеленого цвета. На зеленый цвет автомобили двигаются, а на красный – стоят.) | Машинистом – рыжий пес. / Ту-ту-ту-у! *(Ходьба друг за другом* *с выпрямлением согнутых в локтях рук.)*При желании игра повторяется.) |
| **МАРТ. I неделя. Ах, какая мама!** **II неделя. «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо…»** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о празднике 8 Марта.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Учить ходитьпо шнуру, прыгатьв длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную | Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную | **ОРУ с мячом среднего размера:**1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе.2. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево.4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. | **Равновесие:** ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу*(длина шнура 3 м).***Прыжки** в длину с места до предмета *(расстояние от черты до* *предмета 40–50 см).***Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.**Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту трех* *реек).* | •ullet «Пузырь» [7, с. 6]. •ullet «Держи не урони»! (Продержать на одной ладони блюдо – тарелку из папье-маше, положить в нее любой муляж – овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте | **Подвижная игра** «Кот и мышки». («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота».)**Игровой конкурс** **для детей** **и мам.** (Дети вместе с мамами катают фитболы вокруг стойки. Та команда, которая придет на финишную прямую быстрее, победит.) |  |
| **МАРТ. III неделя. Посуда. Бытовые приборы.** **IV неделя. Книжки-малышки** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную | **ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в сто-роны. 5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек | **Равновесие:** ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу*(длина шнура 4 м).***Прыжки** в длину с места до ориентира *(расстояние от линии* *до ориентира 45 см).***Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли *(расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м).***Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту 4 реек).***Подвижные игры:** •ullet «Поймай комара» [7, с. 10].•ullet «Кто больше соберет бытовых приборов ногами» (детский фен, утюг, щипцы). (В этой игре помогают мамы: они в паре с ребенком. Дети сидят на полу и опираются руками сзади, слева находится пустая коробка, справа – | •ullet Ходьба «змейкой» за инструктором.•ullet Игра «Великаны и гномы». (Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприседе. И так продол-жать ходьбу в чередовании.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | детские бытовые приборы. По команде ведущего дети должны захватить прибор стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто больше соберет приборов в коробку.) |  |
| **АПРЕЛЬ. I неделя. Что я знаю о себе.** **II неделя. Земля, воздух и вода** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о себе (имя, фамилия, пол, возраст), планете Земля, воде и ее роли в жизни живых организмов, воздухе, его роли в жизни живых организмов, бережном использовании воды, об охране воздуха.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* знает свое имя, фамилию, пол, возраст; осознает отдельные умения и действия, которые освоены |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по на-клонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастиче-ской скамейке | Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врас-сыпную, в колонне по одному | **ОРУ с обручем:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вы-нести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. | **Равновесие:** ходьба по скамейке *(высота скамейки 15–20 см).***Прыжки** из обруча в обруч на двух ногах.**Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5–2 м).***Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту 4 реек).* **Подвижные игры:** •ullet «Найди свой домик» [7, с. 6].•ullet «Сидячий футбол». (Дети сидят на полу на ковре. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног  | •ullet «Угадай, кто кричит?»[7, с. 10].•ullet «Поймай бабочку». (Дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из ткани и привязанная к веревочке. Инструктор крутит бабочку по кругу, дети должны поймать ее.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча | вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру, сбивая мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) |  |
| **АПРЕЛЬ. III неделя. Труд. Весенняя песенка.** **IV неделя. Букашки-таракашки** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменения в жизни растений и животных с приходом весны; узнавание и называние конкретных представителей животного мира (насекомые), знание основных признаков животных.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; называет хорошо знакомых животных (насекомых), их действия, яркие признаки внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную,в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бро-сать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку | Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием | **ОРУ с платочком:**1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола.То же левой рукой.2. И. п.: – ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук *(высота* *скамейки 15–20 см).***Прыжки:** перепрыгивание через шнур *(высота шнура над полом – 5 см).***Метание:** бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м *(высота веревки над полом – на уровне глаз детей).***Лазание:** ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени *(высота скамейки*  | •ullet «Пузырь» [7, с. 6].•ullet «Кто тише». (Дети идут очень тихо на носочках с одного конца площадки на другой. Инструктор стоит посредине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслыш-но, тот возвращается назад.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте | *30 см, ширина – 20 см).***Подвижные игры:** •ullet «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53].•ullet «Журавли и лягушки». (Иструктор делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят и прыгаютна одной ноге, ловят «лягушек», убегающих в «болото» (один из углов комнаты, где они спасаются). Затем дети меняются местами. «Журавлям» разрешается встать на другую, если они устали.)•ullet «Лягушки ловят жучков». (Дети на корточках располагаются по кругу, инструктор над головами детей проносит веревку, к которой привязан жучок. Дети стараются подпрыгнуть из поло-жения сидя, дотянуться до жучка.) |  |
| **МАЙ. I неделя. Мальчики и девочки.** **II неделя. Мама, папа, я** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – особенности внешнего вида мальчиков и девочек; знание членов своей семьи и ближайших родственников. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, в совместной деятельности переживает чувство удивления, радости; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; знает членов своей семьи, ближайших родственников |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в | Ходьба и бег парами; пере- | **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичкав обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косич- | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поя- | •ullet «Найди игрушку» [4, с. 44].•ullet «Кто быстрей доползет |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди | строение в колонну по одному; бег со сменой ведущего | ку вперед, вверх и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д. | се *(высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).***Прыжки:** перепрыгивание через шнур *(высота шнура над полом 5 см).***Метание:** катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.**Лазание:** подлезание под шнур*(высота шнура от пола 40 см).***Подвижные игры:** •ullet «Добежать до флажка» [11, с. 65]. •ullet «Перебрось мяч». (Команды мальчиков и девочек находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону соперников через волейбольную сетку или веревку – границу между командами.) | до мяча».(Дети и взрослые встают на четвереньки на одной стороне спортивного зала. Инструктор толчком прокатывает мяч. Тот, кто первый доползет до мяча и коснется его рукой, тот выиграл.) |
| **МАЙ. III неделя. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!»** **IV неделя. Мир вокруг** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание членов своей семьи и ближайших родственников. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, в совместной деятельности переживает чувство удивления, радости; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; знает членов своей семьи, ближайших родственников |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места,  | Ходьба и бег по кругу; бег врассып- | **ОРУ с мячом среднего размера:**1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке *(высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см).* | •ullet «Угадай, кто кричит?» [7, с. 10].•ullet «Солнышко и дождик». (На слова «Солнышко»  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость | ную с нахождением своего места в колонне | 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте | **Прыжки** на двух ногах через неподвижную скакалку с места.**Метание:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. **Лазание:** подлезание под 3–4 ду-ги *(высота дуг 40 см)*.**Подвижные игры:** •ullet «Прокати мячик к своему флажку» [10, с. 41].•ullet «Угощаю арбузом». (Родители и ребенок сидят в кругу. Быстро перекатывают большой мяч друг другу.) | светит, дети гуляют!» играющие разбегаются врассыпную под музыкальное сопровождение. На слова «Солнышко спряталось! Дождик кап, кап!» дети должны найти педагога с зонтом и быстро спрятаться под зонтом. При этом педагог каждый раз располагается в разных местах.) |
| **ИЮНЬ. I неделя. Здравствуй, лето красное!** **II неделя. Радуга-дуга** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – сезонные изменения в природе, появление радуги.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, использованию сенсорных эталонов; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые предметы и явления, яркие признаки внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч  | Ходьба и бег по кру-гу с изменением на-правления движения;бег врас- | **ОРУ с кубиками:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о кубик и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по наклонному бревну, руки в стороны.**Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места *(платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка).***Метание:** ловля мяча от  | Игра «Найди игрушку» [10, с. 54] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| одной рукой вперед от плеча; упражнять в прыжках в высоту | сыпную с остановкой по сигналу инст-руктора | 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.4. И. п.: о. с. – оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками.6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперед-назад.То же повторить левой ногой.7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнутьчерез кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики на двух ногах вперед и т. д. | инструктора *(расстояние от инструктора до ребенка 70–100 см)*; бросание мяча через веревку.**Лазание:** ползание по скамейке на четвереньках *(высота скамейки 25 см).* **Подвижная игра** «Солнышко и дождик» [10, с. 38] |  |
| **ИЮНЬ. III неделя. «Мы по ягоду пойдем, земляничку найдем…».** **IV неделя. «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду тебя искать…»** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение жизни растений по сезонам.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения, яркие признаки внешнего вида |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по од-ному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур;  | Ходьбаи бег парами, со сменой ведущего; перестроениев колонну по одному | **ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе).2. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики *(высота кубиков 25 см).***Прыжки** на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса).**Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли *(расстояние от ребенка до кегли 1,5 м)*; бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой *(расстояние до ориентира 2,5–5 м).* | Игра «Поиграем?» [12, с. 30] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость |  | 4. И. п.: о. с. – кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой | **Лазание:** подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40 см).***Подвижная игра** «Догони мяч» [12, с. 24] |  |
| **ИЮЛЬ. I неделя. Наша разноцветная клумба.** **II неделя. «Ты – мне, я – тебе…»** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение жизни растений по сезонам.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, сравнению; *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения ближайшего окружения |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лесенке; закреплять навыки ходьбы по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча | Ходьба с выполнением заданий для рук по указанию инструктора; ходьба и бег между предметами | **ОРУ с детскими гантелями:**1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущены вниз. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч.3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед, руки попеременно вытягивать вперед (начиная с правой руки) и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по бревну, свободно балансируя руками.**Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места *(платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка).***Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча *(ориентир обозначить 5 раз)*; катание мяча с попаданием в предметы *(расстояние от ребенка до предмета 1,5 м).***Лазание** по наклонной лесенке вверх-вниз *(на высоту 5 реек).*  | Игра «По ровненькой дорожке» [4, с. 38] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени | **Подвижная игра** «Прокати мячик к своему флажку» [10, с. 41] |  |
| **ИЮЛЬ. III неделя. Волшебный мир сказок. IV неделя. Музыкальные образы** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие»* – узнавание сказочных образов в музыкальных произведениях.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги; закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой от плеча | Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы;бег врассыпную | **ОРУ с мячом:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.3. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками.6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.**Прыжки** в длину с места от шнура до шнура *(расстояние между шнурами 15 см).***Метание:** бросание мяча в горизонтальную цель *(расстояние* *от черты до цели 1,5–2 м)* правой и левой рукой от плеча.**Лазание:** ползание по скамейке *(высота скамейки 25 см).* **Подвижная игра** «Солнышко и дождик» [11, с. 38] | Игра «Поиграем?» [12, с. 30] |
|  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п.8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте |  |  |
| **АВГУСТ. I неделя. «Ты да я, да мы с тобой…».** **II неделя. Дружба – слово крепкое** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.**Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая воз- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| расту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми |
| Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную | **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д. | **Равновесие:** ходьба по наклонному бревну, руки свободно.**Прыжки** из обруча в обруч.**Метание:** перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5–2 м).***Лазание:** пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча(обруч стоит на полу). **Подвижная игра** «Догони меня»[4, с. 30] | Игра «Едет, едет паровоз» [12, с. 34] |
|  |  |  |  |  |
| **АВГУСТ. III неделя. «Урожай у нас не плох…».** **IV неделя. Вот и закончилось теплое лето** |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – сезонные изменения в природе, изменения в жизни растений по сезонам. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:** *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, сравнению; *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении называет хорошо знакомые растения ближайшего окружения |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию |
| Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен,  | Ходьба и бег в ко-лонне  | **ОРУ с малым обручем:**1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч  | **Равновесие:** ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической  | Игра «По ровненькой дорожке» [4, с. 38] |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке | по одному;ходьба с перешагиванием через пред-меты | вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед (руки прямые) и вернуться в и. п.4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках с боков на груди. Поднять правую ногу, согнутуюв колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.7. И. п.: о. с. – стоя внутри обруча, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.8. И. п.: о. с. – стоя внутри обруча, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче | скамейке.**Прыжки** в длину с места до ориентира *(расстояние от линии* *до ориентира 15 см).***Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через веревку.**Лазание:** ползание по скамейке. **Подвижная игра** «Лягушки» [7, с. 17] |  |

**Приложение 2.**

**Перспективное годовое планирование (от 4 до 5 лет)**

 **Средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические задачи** | **Структура занятия** |
| **Основные виды движений** | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры** | **Игры малой подвижности** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **СЕНТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. | Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба « обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.2.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.3.И.п.:о.с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.4.И.п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и.п.5.И.п: стоя, о.с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.6.И.п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.7.И.п.:стоя, о.с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке (высота скамейки 30см), по «следам», из обруча в обруч.*Прыжки:* упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту *(платочек на 15см выше поднятой руки ребенка*); запрыгивание на мат (*высота мата 15см*)*Метание:* вдаль правой и левой рукой (*расстояние не менее 3,5-6,5м*); катание обруча между предметами (*расстояние между предметами 40-50см)*; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (*стоя, сидя).**Лазание:* подлезание под дугами (*3 дуги высотой 40см на расстоянии 1,5м друг от друга).**Подвижные игры:* «Домашние птицы», «Спрячься за матрёшку».*(В зале по кругу расставлены фигуры различных форм (куб, арка, треугольник, квадрат и т.д.). На них закреплены крупные изображения верхних и нижних частей игрушек-матрёшек. Под музыку дети бегают. Как только музыка прекращается, дети бегут к матрёшкам, прячутся за них и поднимают над собой изображения верхней части матрёшек. Игра повторяется*). | Игра «Все спортом занимаются». *(Дети стоят по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.* Скачет лягушонок: «ква-ква-ква!» *(руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать прямые пальцы в кулак.)* Плавает утёнок: «Кря-кря-кря!» *(имитировать плавание. Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.)* Все вокруг стараются, спортом занимаются. *(одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук)*. Быстрая синица- «Трю-лю-лю». В воздухе кружится – «Трю-лю-лю». *Игру можно повторить*) |
| **СЕНТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах | Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба, легкий бег, бег | **ОРУ с большим мячом:**1.И.п.: стоя, ноги ан ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и.п.- мяч к себе.2.И.п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и.п.3.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.4.И.п.: стоя, о.с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.5.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.6.И.п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо, влево.7.И.п.:сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх. Вернуться в и.п.8.И.п.:о.с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие:* ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком.*Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние между чертой и ориентиром 20см).**Метание*: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах *(расстояние между детьми 1,5м)*.*Лазание:* подлезание под шнур, не касаясь пола руками *(расстояние от пола до шнура 40см)**Подвижные игры*: «Солнышко и дождик». *( По кругу разложены обручи. На слово «солнышко», дети бегут по кругу. На слово «дождик», дети становятся в обруч.)*«Сбор урожая» *(В каждой команде лежат на полу по 2 обруча, в них лежат у мальчиков-морковки, у девочек-помидоры. Дети выстраиваются в две колонны, капитанам дают по ведру. По сигналу, дети должны поочередно подойти к первому лежащему обручу, взять овощ, положить в ведро. Рядом стоит корзина, в которую ребенок высыпает урожай с овощами и возвращается на место).* | Игра «Играй, играй, обруч не теряй!» *(Дети парами встают друг против друга, у одного из них обруч. По сигналу, ребенок катит обруч своему товарищу, а другой ловит. Затем наоборот.)* |
| **ОКТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умения прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку | Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед с перешагиванием через предметы, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения. | **ОРУ с платочками:**1.И.п.: о.с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой.2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и.п.3.И.п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и.п.4.И.п.:стоя, о.с. Платочек держать 2-мя руками за концы снизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.6.И.п.:о.с. платочек держать 2-мя руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку, вернуться в и.п.8.И.п.:о.с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку, вернуться в и.п.9.И.п.:о.с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгать через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д. | *Равновесие:* ходьба по веревке прямо и боком.*Прыжки*: через веревку *(высота веревки от пола 5-10см).**Метание:* катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу.*Лазание:* подлезание под веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу, прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м *(расстояние между линиями 15-20см*); перебрасывание из-за головы мяча по кругу (*расстояние между детьми 1,5м*); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5м (*верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка, высота веревки от пола 60см*).*Подвижные игры*: «Лягушата»«Скворушки» (*По кругу разложены обручи-домики птиц. Дети-птицы бегут по залу в колонне по одному, кричат «У-у-у!!!» и машут крыльями. Как только музыка умолкает, птицы прилетают в «гнезда», т.е. в маленькие обручи. Затем игра повторяется*.) | «Холодно-жарко»«Море волнуется».(*Дети стоят по кругу, раскачивают руками из стороны в сторону над головой и произносят слова:*Море волнуется, раз!Море волнуется, два!Море волнуется, три!Фигура….(*название животного*), замри!*Дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные*.) |
| **ОКТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку. | Ходьба на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег. | **ОРУ с большим мячом**:1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед, и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.3.И.п.:сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.4.И.п.:ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой, вернуться в и.п.5.И.п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и.п.6.И.п.:лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и.п.7.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.8.И.п.:ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (*высота кубиков 15см*), по веревке боком.*Прыжки:* через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед.*Метание*: отбивание мяча правой и левой руками о пол (*3-4раза подряд*); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5м (*верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка*).*Лазание:* по гимнастической лестнице (*на высоту 2м*).*Подвижные игры*:«Сторож и зайцы» («Зайцы и волк»)«Найди свое дерево» (*На площадке разложены 4 обруча, в них лежат листья дуба, клена, березы, липы. Дети – «листочки» разделены на 4 группы в соответствии с названиями деревьев и располагаются вокруг обручей с листьями. По сигналу «Дует ветер, срывает листочки!» дети разбегаются по залу. Затем дается команда: «Найди свое дерево!» Дети собираются каждый вокруг своего обруча.*) | «Море волнуется…»«Чего нет?» (*На белую ткань выложить шарики четырех цветов. Дети закрывают глаза, а педагог убирает один шарик. Дети, открыв глаза, стараются угадать, какого шарика не стало.)* |
| **НОЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. | Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения; на усиленное звучание музыки (мелодия вальса), дети делают вдох, на затихание – выдох. | **ОРУ с кубиками:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга, вернуться в и.п.2.И.п.:ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, и вернуться в и.п.3.И.п.:стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу.4.И.п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.5.И.п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.6.И.п.: о.с - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.7.И.п.:о.с.- руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.8.И.п.:о.с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие:* ходьба по скамейке (высота скамейки 35см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.*Прыжки:* спрыгивание с высоты 20-30см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15см выше поднятой руки ребенка).*Метание:* катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.*Лазание:* по гимнастической лестнице (на высоту 2м).*Подвижные игры:*«Найди свое дерево»«Кто быстрее дотронется до стула». (По команде педагога, дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестает звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот победит.) | «Тишина у пруда»«Прокати не отпусти».*(Дети катят мяч в двух руках по полу под музыку, ноги расставлены на ширине плеч. С окончанием музыки игроки должны остановиться и поднять мяч над головой. Следует отметить тех, кто поднимет мяч первым, кто ни разу не потерял его.)* |
| **НОЯБРЬ 3-4 неделя** |
| Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег. | **ОРУ с мячом:**1.И.п.: о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот.2.И.п.: о.с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать его двумя руками.3.И.п.: о.с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.4.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.5.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше.6.И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же левой рукой.7.И.п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* перешагивание через предметы *(высота предметов 15-20см, расстояние между предметами 70см)*; ходьба по наклонной доске *(высота поднятого края доски 30см от пола, ширина доски 25см).**Прыжки:* спрыгивание с кубов *(высота куба 30см).**Метание:* метание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5 – 2м *(высота баскетбольного кольца от пола 1,5м)**Лазание:* упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.*Подвижные игры:*«Мотылек»«Золушка» *(Золушка, как трудолюбивая хозяйка, может легко справиться с разной работой и даже перебрать 2 чашечки, в которых смешаны горох и фасоль. По команде инструктора, девочки собирают горох, а мальчики - фасоль).*«Подружись» *(Дети бегают врассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча. Игра повторяется., игроки должны становиться в пары с разными партнерами.)* | Игра «Что в пакете?» *(Дети стоят по кругу. Инструктор в центре садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки, он стал «пакетом с сюрпризом». Внезапно «пакет»встает на колени, поднимает руки вверх – он открыт. А в нем – варежки вперемешку. Надо подобрать попарно правильно по цвету варежки.)* |
| **ДЕКАБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. | Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; легкий бег; прыжки вперед на двух ногах. | **ОРУ с плоской палкой:**1.И.п.:о.с, палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз.2.И.п.: о.с., палка на плечах, ноги чуть согнуты.Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и.п.3.И.п.:ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и.п., то же левой рукой.4.И.п,:сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.5.И.п.:сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и.п.6.И.п.:ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх, вернуться в и.п.7.И.п.: лежа на животе. Ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку.8.И.п.:палка лежит на полу. Ходить по палке.9.И.п.:палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по «следам», по веревке боком.*Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние до ориентира 50см).**Метание:* бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5м *(верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка.)*; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.*Лазание:* ползание по скамейке на животе *(высота скамейки20-25см).**Подвижные игры*:«Мы веселые ребята».«Домашние птицы» *(Дети встают в круг. Выбирается водящий – «кот», который встает в сторонку и ждет своего выхода. Звучат слова «Наши уточки с утра: Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!» (Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.)**«Наши гуси у пруда:Га-га-га! Га-га-га!»(Идут по кругу, вытянув шеи вперед и отставив руки – «крылья» назад)**«Наши курочки в окно: Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! (Останавливаются, встают влицом в круг, хлопают руками по бокам.)**А как Петя-петушок рано-рано по утру нам споет: Ку-ка-ре-ку! (Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на цыпочки)**А как выйдет Васька-кот, лапкой мордочку утрет, разбегайся кто куда (выходит в круг водящий –«кот», имитирует движения кошки, когда она умывается)**А то птичек ждет беда!!!(Дети разбегаются по залу врассыпную, «кот» ловит их.)**Игру можно повторить.)* | «Зимние забавы»«Тишина у пруда»*(Дети идут друг за другом и говорят :* *«Тишина у пруда,**Не колышется вода,**Не шумите, камыши,**Засыпайте, малыши.»**На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.)* |
| **ДЕКАБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки | Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу. | **ОРУ с большим мячом:**1.И.п.:о.с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и.п. - мяч к себе;2.И.п.: о.с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.3.И.п.:ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и.п.4.И.п: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать.5.И.п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.6.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться вправо-влево.7.И.п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону.8.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.9.И.п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой.10.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* перешагивание через кегли по прямой *(расстояние между кеглями 70-80см).**Прыжки:* через предметы *(высота предметов 5-10см).**Метание:* бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5м *(верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка)*; прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5м *(расстояние между предметами 40-50см).**Лазание:* прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая рукой.*Подвижные игры:*«Снежинки и ветер» («Веселые снежинки»)«Веселые снегири». *(Дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий-«кошка». Дети-«снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается дотронуться до «снегирей», прежде чем они прыгнут из круга. Через 20 секунд игру останавливают, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим.)* | «Найди игрушку»«Снежинки и ветер».*(Выполняют движения в соответствии с текстом*  *Снежинки, снежинки*  *По ветру летят.* *Снежинки, снежинки* *На землю хотят.**(Легкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны.)* *Ветер все дует*  *Сильней и сильней,* *Снежинки кружатся* *Быстрей и быстрей.**(Бегают с поворотом вокруг себя, руки в стороны.)* *Вдруг ветер утих, Стало тихо кругом, Снежинки слетелись**В большой снежный ком.**(Бегут к инструктору, приседают на корточки рядом с ним.). Игру можно повторить.*  |
| **ЯНВАРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх-вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой | Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); легкий бег, быстрый бег |  **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**1.И.п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и.п.2.И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, косичка натянута в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны.3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.4.И.п.: о.с., косичка натянута внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и.п.5.И.п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же левой рукой.7.И.п.: о.с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д., чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие:* ходьба по ребристой доске.*Прыжки:* на двух ногах через набивные мячи, со скамейки *(высота скамейки 20см)* *Метание:* отбивание мяча правой и левой рукой о пол *(4-5 раз подряд)*; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой руками.*Лазание:* ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках *(высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см)**Подвижные игры:* «Вьюга»«Катание на елках». *(Дети делятся на группы по четверо – три «лошади», и «наездник». «Лошади» «запрягаются» в длинные скакалки, «наездник» берется за их концы. Вся группа бежит до стойки и обратно, скакалки служат поводьями и передаются как эстафетная палочка. Задача «лошадей» - бежать слаженно, а «наездник» не должен отпускать поводья и не выпасть их повозки)* | «Снежок»«Игра со снежком» *(Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает снежок, должен изменить слово и произнести его ласково. Например, снег-снежок, ком-комочек, сани-саночки и т.д.)* |
| **ЯНВАРЬ 3-4 неделя** |
| Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки» с разведением носков врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед. | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п.:о.с., руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочки, переложить мяч в другую руку и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками.3.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и.п. То же повторить правой рукой.4.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и.п.5.И.п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками.6.И.п.:ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и.п.7.И.п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.*Прыжки*: на двух ногах через обручи, со скамейки *(высота скамейки 20-25см)**Метание:* катание мяча в парах из разных положений *(сидя, стоя);* перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу*. (расстояние между детьми 1,5м)**Лазание:* подлезание под веревкой прямо и боком *(высота веревки от пола 40-50см)**Подвижные игры:*«Цветные автомобили»«Верхом на санках» *(Ребенок садится в санки, натягивает веревку, прикрепленную к санкам и передвигается вперед, отталкиваясь ногами от земли, до поворотной стойки, огибая ее, возвращается бегом, держа санки за веревку.)* | «Ехали-ехали…» *(игра на координацию речи.)*«Поймай снежок» *(Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками)* |
| **ФЕВРАЛЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле его после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет: закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками | Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах и приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперед ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп вправо, влево, бег спиной вперед, легкий бег. | **ОРУ с кубиками:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и.п.2.И.п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и.п.3.И.п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.4.И.п.: сидя «по-турецки»,руки перед грудью. Встать без помощи рук.5.И.п.: о.с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.6.И.п.: о.с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками.7.И.п.: о.с, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами.8.И.п.:о.с., кубик зажат между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.9.И.п.: о.с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, снова прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке, по веревке боком.*Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 50-60см)*; спрыгивание с высоты 25см; прыжки в высоту до предмета *(предмет на высоте 10-15см от поднятой руки ребенка).**Метание:* подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.*Лазание:* пролезание в обруч прямо и боком *(обруч приподнят над полом на 10см).**Подвижные игры:* «Ловишка с ленточкой»«Метелица» *(Дети строятся друг за другом вполоборота и берутся за руки. Первым становится ведущий. Он пробегает между снежным валом, санками – ведет цепочку за собой. Главное – не разомкнуть руки и не задеть предметы.)* | Игра «Зимние забавы» *(Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения:**Возьмем снега мы немножко,**Снежки слепим мы в ладошках.**Дружно ими побросались,-**Наши руки и размялись.**А теперь пора творить.**Бабу снежную лепить.**Ком за комом покатили, Друг за друга водрузили.**Сверху третий, малый, ком,**Снег стряхнули с рук потом.)* |
| **ФЕВРАЛЬ 3-4 недели** |
| Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударении о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: ноги на ширине плеч. Мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и.п.4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками.5.И.п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч впереди назад, ноги не сгибать.6.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями. | *Равновесие:* ходьба по ребристой доске; по наклонной доске *(высота приподнятого края доски 30см, ширина доски 25см)**Прыжки*: со скамейки *(высота скамейки 20-25см).**Метание:* подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствие с расстояния 2м.*Лазание:* прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать рукой.*Подвижные игры:*«Салют»«Грузовик». *(Папы-машины, на голове у пап мешочек с песком, в руках – руль. Папы бегут вперед, до знака «Осторожно, дети!» и возвращаются обратно. Затем к папам цепляется ребенок, и они выполняют то же самое вдвоем.)**«Чьи сани быстрее придут». (Один конец веревки крепится к санкам, другой – к палочке. По команде, дети вместе с папами наматывают веревочку на палочку. Кто быстрее это сделает, тот и победит.)* | «Холодно-жарко»«Заморожу ручки»*(Дети вытягивают вперед ручки, а Дед Мороз (инструктор) пробует их заморозить. Дед Мороз протягивает свою ладонь – дети должны руки сразу спрятать. Того, кто попался, придется размораживать: он должен спеть песню или рассказать стих.)* |
| **МАРТ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умение лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч | Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба в рассыпную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох-живот выпятить вперед, задержка дыхания, выдох через плотно зажатые зубы с произнесением звука «с»); боковой галоп правым и левым боком. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.3.И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.4.И.п.: о.с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.7.И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке боком *(высота скамейки 20-25см)*, по веревке прямо.*Прыжки*: на двух ногах из обруча в обруч.*Метание:* прокатывание обруча между предметами *(расстояние между предметами 40-50см).**Лазание:* пролезание прямо и боком в обруч *(обруч приподнят над полом на высоту 10см)*; лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагом на высоту 1,2-1,5м.*Подвижные игры:*«Грачи и автомобиль»«Быстрый конь». *(Ребенок и мама верхом скачут на «лошадке» - гимнастической палке до стойки, огибая ее, и обратно.)* | «Холодно-жарко»«Кто лучше вращает обруч». *(Соревнования детей и взрослых по вращению обруча).* |
| **МАРТ 3-4 недели** |
| Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места | Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз);боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и.п. То же повторить другой рукой.4.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.7.И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и.п.8.И.п.: о.с., палка на полу. Ходить по палке.9.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* перешагивание через кегли *(расстояние между кеглями 70см)*, ходьба и бег по наклонной доске *(высота приподнятого края доски 30см, ширина доски 25см)**Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60см)**Метание:* отбивание мяча правой и левой руками о пол *(4-5 раз подряд)*; катание мяча в парах из разных положений *(стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5м)*; бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах *(расстояние между детьми 1,5м)**Лазание:* упражнение «Жучок» (*сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях.* *Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.)**Подвижные игры:*«Перебрось мяч»«Чайник» (*Инструктор произносит слова и показывает движения, а дети повторяют:* *- Я чайник- ворчун, хлопотун, сумасброд.*(*Руки держат на поясе, затем поднимают вверх*)*Я всем напоказ выставляю живот.*(*Руки на поясе, повороты в стороны*.)*Я чай кипячу, хлопну и кричу: «Эй, люди, я с вами попить чай хочу!»*(*Дети бегут на другую сторону площадки, там разложены «блюдца»- обручи*). *Кому не хватит блюдца, тот выбывает из игры.)* | «Деревья и птицы»«Один-много» *(Инструктор называет предметы в единственном числе, бросая мяч ребенку, который должен назвать предмет во множественном числе и бросить мяч обратно: тарелка- тарелки, кастрюля- кастрюли и т.д.)* |
| **АПРЕЛЬ 1-2 недели** |
| Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку»(дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам и на выдохе произносят «Ку-ка-ре-ку») | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге.4.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его двумя руками.5.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.6.И п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.7.И.п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»).8.И.п.: о.с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте. | *Равновесие:* ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.*Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60см)**Метание:* бросание мяча из-за головы с разных положений *(сидя, стоя)* в парах *(расстояние между детьми 1,5м)*; через сетку с расстояния 1,5м *(верхний край сетки гад полом на высоте поднятой руки ребенка.)**Лазание:* упражнение «Муравьи» *(ползание по полу с опорой на предплечья и колени).**Подвижные игры:*«Цыплята на полянке»«Земля, вода, воздух, огонь» *(Дети сидят в кругу, покачиваясь на мячиках. На сигнал «Земля!»- опускают руки вниз, «Вода!»- руки вытягивают вперед, «Воздух!»- руки вверх, «Огонь!»- делают круговые движения прямыми руками.)* | «Тишина у пруда»«Придумай фигуру» *(Ходьба под музыку вокруг обруча. По окончании музыки, прыгнуть в обруч и сделать фигуру в положении стоя, сидя, лежа на спине, на животе.)* |
| **АПРЕЛЬ 3-4 недели** |
| Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени | **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**1.И.п.: ноги на ширине плеч, натянута косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, натянута косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.4.И.П.: о.с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и.п.5.И.п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.6.И.п.: о.с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же левой рукой.7.И.п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове *(высота скамейки 20-25см).**Прыжки:* через веревку боком, в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60см).**Метание:* бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м *(баскетбольное кольцо на высоте 1,5м).**Лазание:* пролезание прямо и боком в обруч *(обруч приподнят над полом на высоту 10см);* лазание по гимн.стенке.*Подвижные игры:*«Перебрось мяч»«Выложи солнышко » *(Каждому ребенку дают по флажку, напротив кладут обруч. По сигналу, ребенок бежит к обручу, кладет около него флажок – это лучик, возвращается и передает эстафету следующему. Флажки располагаются вокруг обруча в виде лучиков.)* | «Холодно-жарко»«Узнай, кто позвал?»*(Дети идут по кругу, держась за руки, и говорят: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!». В центре-водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор показывает молча на кого-либо из детей, и этот ребенок произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.)* |
| **МАЙ 1-2 недели** |
| Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть) | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: о.с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч внизу, Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.4.И.п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.5.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и.п.6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.7.И.п.: о.с., ударить двумя руками мяч о пол и поймать его после отскока.8.И.п.: о.с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед-назад. То же левой ногой.9.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями. | *Равновесие:* ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске *(высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см).**Прыжки:* через веревку боком с продвижением вперед.*Метание:* метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м *(высота мишени 1,5м).**Лазание:* упражнение «Жучок». *(Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги).**Подвижные игры:*«Салют»«Бегемотик» *(Ребенок принимает положение «упор, лежа на предплечьях». Взрослые берут «бегемотика» за ноги и пытаются «вытащить из болота», двигаясь вперед-назад.)* | «Узнай, кто позвал?»«Антошка» *(Взрослые стоя в кругу, шагают на месте и произносят: «Антошка-картошка,**Костяная ножка,**Сам с вершок, Голова с горшок.» Затем, все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывают глаза, а инструктор накрывает покрывалом одного ребенка, который садится на корточки. По команде «Повернись!» играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Инструктор спрашивает: «Кого не стало?» Играющие должны назвать имя ребенка, спрятанного под покрывалом. Можно спросить во что был одет, какого цветы шорты, футболка и т.д.)* |
| **МАЙ 3-4 недели** |
| Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх, ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле его после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить детей прыгать через короткую скакалку. | Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»,легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.3.И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.4.И.п.: о.с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.7.И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке через предметы *(высота предметов 15-20см)**Прыжки:* через короткую скакалку, в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60-70см)**Метание:* подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля его после отскока; бросание от груди из разных положений *(сидя, стоя)* в парах *(расстояние между детьми 1,5м)*; бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5м *(верхний край сетки на расстоянии вытянутой руки ребенка).**Лазание:* упражнение «Муравьи» *(ползание по полу с опорой на предплечья и колени)**Подвижная игра:* «Переправа» *(Дети стоят двумя колоннами. Перед ними по 5 обручей. По сигналу, дети переправляются на другую сторону «реки» - друг за другом прыгают в каждый обруч двумя ногами. Кто быстрее переправится – тот выиграл)* | «Море волнуется»«Мяч по скамейке» *(Дети строятся в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу, дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне зала.)* |
| **ИЮНЬ 1-2 недели** |
| Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в перебрасывании мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия. | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, в полуприседе, врассыпную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег змейкой, галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох «А-ах!»); легкий бег | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п. о.с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на ноки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и.п. То же повторить левой рукой.2.И.п. о.с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой и поймать, переложить в левую руку. То же повторить левой рукой.3.И.п. о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и.п. то же повторить правой рукой.4.И.п. о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и.п. то же повторить правой рукой.5.И.п. ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками.6.И.п. сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и.п. то же в другую сторону.7.И.п. сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и.п.8.И.п. о.с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие*: ходьба по бревну, руки в стороны (*высота бревна 20-25см*).*Прыжки*: боком через канат, лежащий на полу.*Метание:* перебрасывание мяча одной и двумя руками, из-за головы, через препятствия с расстояния 2м.*Лазание:* пролезание в обруч боком (*обруч поднят над полом на высоту 10см*); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. *Подвижная игра* «Ловишки с ленточкой». | «Холодно - жарко» |
| **ИЮНЬ 3-4 недели** |
| Развивать координацию движений; упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо. | Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки. | **ОРУ с палкой:**1.И.п. о.с., палка внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и.п.2.И.п. о.с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и.п.3.И.п. о.с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх (достать до потолка). То же повторить другой рукой.4.И.п. о.с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.5.И.п. сидя на полу, ноги прямые вместе, палка лежит на ногах. Ноги согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.6.И.п. сидя на полу ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и.п.7.И.п. лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка») и вернуться в и.п.8.И.п. о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.9.И.п. о.с. палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (*высота скамейки 15-20см*).*Прыжки:* в длину с места.*Метание:* бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м (*высота баскетбольной корзины над полом 1,5м*)*Лазание*: ползание по наклонной доске вверх-вниз (*высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см*)*Подвижная игра* «Лягушки». | «Море волнуется» |
| **ИЮЛЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в беге и ходьбе по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур | Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, «муравьи», «раки», змейкой, обычная ходьба; легкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперёд; боковой галоп правым и левым боком | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками.3.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и.п..4.И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его..5.И.п.: о.с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и.п.6.И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и.п. 7.И.п.: о.с., стоя внутри обруча. Ходить пальцами ног, пятками.8.И.п. о.с., стоя внутри обруча. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке приставным шагом боком (*высота скамейки 20-25см*).*Прыжки:* перепрыгивание через бруски *(высота брусков 6 см).**Метание:* перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах *(расстояние между детьми 2 м),* одной рукой от плеча в парах *(расстояние между детьми 2 м).**Лазание:* подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40-50 см)* *Подвижная игра* «Ловишки». | «Кто ушел?» |
| **ИЮЛЬ 3-4 недели** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики; закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места | Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), врассыпную «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением и замедлением, лёгкий бег | **ОРУ с мячом:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, покатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и.п.4.И.п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево.5.И.п.: сидя мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперёд-назад, то же самое повторить левой ногой.7.И.п.: о.с., руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (*высота кубиков15-20см*).*Прыжки:* в длину с места.*(на дальность приземления).* *Метание:* мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (*расстояние от линии до ориентира 2-2,5 м*). *Лазание*: по гимнастической лесенке вверх-вниз приставными и чередующимися шагами. *Подвижная игра* «Кролики». | «Найди и промолчи» |
| **АВГУСТ 1-2 недели** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, в выполнении основных видов движений; закреплять умение пролезать под шнур | Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через шнуры | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперёд- вниз, руки поднять вверх и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.6.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и.п.7.И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и.п.8.И.п.: палка лежит на полу. Ходить по палку прямо.9.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т.д., чередуя с ходьбой | *Равновесие*: ходьба по бревну, руки в стороны (*высота бревна 20-25см*).*Прыжки*: на двух ногах через шнуры *(расстояние между шнурами 20-25 см).*.*Метание*: перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах *(расстояние между детьми 1,5 см)**Лазание*: подлезание под шнур(*высота шнура от пола 40-50 см*). *Подвижная игра* «Цветные автомобили». | «Холодно - жарко» |

|  |
| --- |
| **АВГУСТ 3-4 недели** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Закреплять умение выполнять основные виды движений; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком. | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: о.с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя).2.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.5.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока.6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд- назад, то же самое повторить другой ногой.8.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, Чередуя с дыхательными упражнениями.  | *Равновесие:* ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (*высота бревна 20-25 см*). *Прыжки:* перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.*Метание:* прокатывание обруча между предметами (*расстояние между предметами 40-50 см*).*Лазание:* ползание по наклонной доске вверх-вниз (*высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см*)*Подвижная игра* «Лошадки». | «Море волнуется» |

**Приложение 3.**

**Перспективное годовое планирование (от 5 до 6лет)**

 **Старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические задачи** | **Структура занятия** |
| **Основные виды движений** | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры** | **Игры малой подвижности** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **СЕНТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.:о.с.,мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки через стороны и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и.п.5.И.п: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.6.И.п.: лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., мяч на полу, прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе*Прыжки:* упражнение «Пингвины» *(Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5м))*; *Метание:* мешочков в обруч *(Дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч);* *Лазание:* ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях *(высота скамейки 25см)**Подвижные игры:* «Удочка». | Игра «У кого мяч».  |
| **СЕНТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений | Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»;на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25см) | **ОРУ с палкой:**1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и.п. То же левой ногой.2.И.п.: о.с., палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и.п.3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и.п. То же влево.4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и.п. То же к левой ноге.5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и.п. То же левой ногой.6.И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и.п. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. *(высота скамейки 25см).**Прыжки:* на двух ногах между кеглями.*Метание:* распределить на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и пытается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4м *(интервал между предметами 30-40см);* бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте *(не менее 10 раз подряд).**Лазание:* пролезание в обруч прямо и боком *(обруч стоит на полу).**Подвижные игры:*«Быстро возьми»«Отнесем овощи в погреб» *( Дети делятся на две команды. Первые участники бегут по извилистой дорожке (между кеглями). Затем прыгают через «канавку», обозначенную гимн.палками, впереди лежит обруч, а в нем «овощи» и корзина. Ребенок кладет «овощ» в корзину и бежит назад, передавая эстафету следующему игроку.)* | - Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.- Игра «Назови ласково» *(Дети становятся в круг. В центре – инструктор с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребенок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, т.е. назвать ласково: помидор-помидорчик, редиска-редисочка, лук-лучок и т.д.)*  |
| **ОКТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); быстрый бег, спокойный бег (до 1,5 мин) | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вперед, вверх и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и.п.То же в левую сторону.3.И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и.п. То же в левую сторону.4.И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же повторить левой рукой.5.И.п.: о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же левой рукой.6.И.п.: о.с., обруч в правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.7.И.п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч. | *Равновесие:* ходьба по скамейке прямо, боком.*Прыжки:* через 5-6 предметов *(высота предметов 15-20см)**Метание:* бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте *(не менее 10раз подряд)*; отбивание мяча о пол одной рукой на месте *(не менее 10 раз подряд).**Лазание:* подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола *(высота дуги 40-50см).**Подвижная игра:* «Птицы в клетке». *(Половина детей становятся в круг, держась за руки. Руки подняты – это «клетка». Вторая половина детей вбегает в «клетку» и выбегает из нее. По сигналу руки опускаются, пойманные дети называют любую перелетную птицу и выходят из «клетки»)* | «Затейники»«Чьи дети?» *(Дети стоят по кругу. В центре круга – инструктор. Он бросает мяч одному из детей, называя птицу. Ребенок ловит мяч и называет птенца этой птицы. Н-р, аист – аистенок. Ответив, ребенок бросает мяч инструктору. Игра продолжается.)* |
| **ОКТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед); «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, легкий бег (1,5мин) | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.:о.с.,мяч в правой руке, внизу. Поднять руки в стороны вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуться вправо, отвести руки с мячом вправо и вернуться в и.п. То же в левую сторону.3.И.п.: о.с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.5.И.п: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и.п. То же к левой ноге.6.И.п.: лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и.п.7.И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой попеременно (подскоки). | *Равновесие:* ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.*Прыжки*: упражнение «Перепрыгни, не задень!». *Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. (расстояние 35-40см)**Метание:* забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5м *(высота баскетбольного кольца 2,2м от пола);* подбрасывание мяча вверх с хлопком.*Лазание:* ползание по гимн. Скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками *(высота скамейки 25см).**Подвижные игры:*«Гуси-лебеди»«Шишки, желуди, каштаны». *(Группа детей делится на 3 команды. Одна –«шишки», вторая-«желуди», третья- «каштаны». У каждой команды есть свой «дом» - дерево. По команде «Деревья качаются, плоды осыпаются!» дети врассыпную разбегаются по залу. По команде «Быстро к дереву беги, свое дерево найди!» дети должны построиться в колонны за своими деревьями.)* | «Летает- не летает»«Необычный художник» *(У каждого ребенка скакалка. По сигналу дети выкладывают разные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя.)* |
| **НОЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимн. скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег | **ОРУ с палкой:**1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и.п. То же левой ногой.2.И.п.: о.с., палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и.п.3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же левой рукой.4.И.п.: сидя, ноги вместе, палка на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п. 5.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и.п. 6.И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и.п. То же левой ногой.7.И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и.п.8.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.9.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, снова прыгнуть через палку и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.*Прыжки:* по прямой: два прыжка на правой ноге, два – на левой и т.д.*Метание:* перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах *(расстояние между детьми 2,5м);* отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений *(стоя, сидя).**Лазание:* ползание по гимн. скамейке на четвереньках *(высота скамейки 25см).**Подвижная игра:*«Кто быстрее добежит до флажка» | «Сделай фигуру»«Испорченный телефон*».(Игра заключается в искажении слова. Ведущий тихим голосом передает на ухо игроку название мебели. Игрок так же тихо передает другому игроку, а тот – следующему. Последний игрок в цепочке должен громко озвучить, что он услышал.)* |
| **НОЯБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научит детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 мин.) | **ОРУ с флажками:**1.И.п.:о.с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку. То же левой рукой.2.И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками и вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками (моторчик работает) с полуприседаниями.4.И.п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками носков ног и вернуться в и.п.5.И.п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и.п. То же влево.6.И.п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.7.И.п.: лежа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).8.И.п.: о.с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.9.И.п.: о.с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развернуться, и снова прыгнуть через флажки и т.д., чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие*: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.*Прыжки:* перепрыгивание через шнуры *(расстояние между шнурами 50см)**Метание:* подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте *(не менее 6 раз подряд)**Лазание:* ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая мяч перед собой головой.*Подвижные игры:* «Не оставайся на полу»«Кот в сапогах» *(Первому из команды ребенку выдают сапоги большого размера. Он бежит до стойки, возвращается к команде и передает сапоги следующему игроку команды.)* | «У кого мяч?»«Назови ласково». *(Дети встают в круг и называют ласково имя своего друга).* «Сортировка одежды». *(Рассортировать одежду по принципу «большой –средний -маленький».)* |
| **ДЕКАБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук ((вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе); подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., держать обруч перпендикулярно к себе обеими руками. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.3.И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же повторить левой рукой. 4.И.п.: о.с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.7.И.п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленных на расстоянии двух шагов ребенка *(высота скамейки 25см)**Прыжки:* перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5м*Метание:* бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях *(стоя, сидя)* различными способами *(снизу, из-за головы, от груди , с отскоком от пола)* *(расстояние между детьми 2,5м)**Лазание:* ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.*Подвижные игры:*«Охотники и зайцы»«Поймай рыбку» *(У водящего – рыбака, в двух руках большой обруч – подсачок. После слов «1,2,3 – лови!» дети убегают. Кто попал в обруч, тот пойман)* | «Щука»*(Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. Дети перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». Затем, «щука» ловит мяч и разглядывает его. Ударяет его о пол несколько раз и передает его детям, которые продолжают перекатывать мяч. После слов «Тебе водить!» ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину круга. Он становится «щукой».**Считалочка:* *Мимо леса, мимо дач**Плыл по речке красный мяч.**Увидала щука:**«Что это за штука?»**Хвать, хвать, не поймать.**Мячик вынырнул опять.* *Он пустился дальше плыть,**Выходи, тебе водить!)* |
| **ДЕКАБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер | Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук М, постукивая пальцами по крыльям носа) | **ОРУ с кубиком:**1.И.п.: о.с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз.2.И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться вперед, коснуться кубиком носка правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.3.И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.4.И.п.: о.с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперед и вернуться в и.п.5.И.п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., подбросить кубик, поймать его двумя руками.7.И.п.: о.с., кубик на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков. | *Равновесие*: ходьба и бег по наклонной доске *(высота поднятого края доски 40см, ширина доски 20см)**Прыжки:* упражнение «Кто быстрее до предмета?» *(Дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).**Метание:* упражнение «Забей шайбу в ворота» *(отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5м)**Лазание:* ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками; влезание по наклонной и вертикальной лестнице.*Подвижные игры:*«Мороз Красный нос»«Синицы и кот» *(Раскладывается несколько больших обручей – «домиков для синиц». По сигналу «Синицы, летите!» - «синицы» вылетают из гнезд (домиков) и летают по всей площадке. «Кот» в это время старается поймать как можно больше «синиц». По второму сигналу «Синицы, домой!» «птицы) летят в свои домики. Инструктор подсчитывает с детьми сколько кот поймал синиц.* | «Найди предмет»«Игровая» *(Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят:**«У дядюшки Трифона**Было семеро детей.**Они не пили, не ели.**Друг на друга смотрели.**Разом делали, как я.» Игру можно повторить.)* |
| **ЯНВАРЬ 1-2 недели** |
| Закреплять умение перебрасывать мяч в парах различными способами, влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за головой, в полуприседе, руки на поясе, «раки», спиной вперед; «разведчики», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинки с ладони»; легкий бег, бег (1,5мин)) | **ОРУ с короткой скакалкой:**1.И.п.: о.с., скакалка, сложенная вчетверо внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем левую.2.И.п.: о.с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх, и опустить вниз.3.И.п.:о.с., присесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и.п. То же влево.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот.5.И.п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и.п.6.И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, развернутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающуюся скакалку.8.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п.9.И.п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.*Прыжки:* через шнуры на двух ногах без паузы *(расстояние между шнурами 50см)**Метание:* перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами *(снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5м)**Лазание:* влезание на гимн. стенку и спуск с нее, не пропуская реек.*Подвижные игры:*«Не оставайся на полу»«Снежная королева» *(Выбирается водящий -«Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и остается на месте. Подсчитывается количество замороженных льдинок, игра повторяется.)* | «Мяч водящему»«Подкрадись неслышно»*(Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих, по указанию инструктора, старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он показывает рукой в соответствующем направлении. Если направление показано неправильно, водящему развязывают глаза и выигравший занимает его место.)* |
| **ЯНВАРЬ 3-4 неделя** |
| Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимн. стенке, переходить с пролета на пролет гимн. стенки по диагонали | Ходьба на носках, на пятках, «обезьянки», «муравьишки», «крабики», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «слоники». Приставным шагом, «канатоходцы», обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух); бег, легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5мин) | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п.: о.с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и.п. То же повторить с левой рукой.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и.п. То же влево.3.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и.п. То же правой ногой.4.И.п.: о.с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать после отскока от пола.5.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперед как можно дальше, не сгибая ног и вернуться в и.п.6.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.8.И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же левой ногой.9.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке, руки за головой.*Прыжки:* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 80-90см)**Метание:* перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4м *(верхний край сетки находится на расстоянии 20-25см выше поднятой руки ребенка)**Лазание:* пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола *(обруч стоит на полу)*; лазание по гимн. стенке *(ритмично меняя темп),* не пропуская реек, по диагонали, с пролета на пролет.*Подвижные игры:*«Совушка»«Веселый хоккей» *(Дети по команде начинают вести шайбу зиг-загом между 3 конусами, обходят стойку и возвращаются к команде прямо, не обходя конусы)* | «Найди и промолчи»«Тих - громко» *(Дети встают в круг. Водящий – середине круга. Он закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают хлопать громко, когда отдаляется – дети хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет игрушку.)* |
| **ФЕВРАЛЬ 1-2 недели** |
| Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимн. стенке, не пропуская реек, упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; «кошечки», «муравьишки», «раки», с разведением носков, пяток врозь, «канатоходцы», в полуприседе, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: о.с., обруч в руках, внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперед, вверх, вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и.п. То же влево.3.И.п.:о.с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и.п.4.И.п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед к пальцам правой ноги и вернуться в и.п. То же к левой ноге.5.И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же левой рукой.7.И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т.д.8.И.п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками. | *Равновесие:* ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд *(расстояние между кеглями 30см).**Прыжки:* с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6м.*Метание:* метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.*Лазание:* по гимн. стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек.*Подвижные игры:*«Мышеловка»«С льдинки на льдинку». *(Дети делятся на две команды и встают на линию старта. Перед ними раскладывают 4 обруча зиг-загом. По команде «Начали!» первый игрок прыгает из обруча в обруч, затем обегает стойку и таким же образом возвращается к команде и передает эстафету.)* | - Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному. - Игра «Добрые слова». *(Дети садятся на пол в круг, в центре сидит дин из играющих. Инструктор: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о…» (называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по порядку говорят о ребенке в центре круга добрые слова: умный, скромный, ласковый и т.д.)* |
| **ФЕВРАЛЬ 3-4 недели** |
| Закреплять умение подниматься по гимн. стенке, не пропуская реек, учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер | Ходьба на носках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки», «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег, легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад | **ОРУ с палкой:**1.И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вперед, поднести к груди и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и.п. То же к левой ноге.3.И.п.: о.с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и.п.4.И.п.: о.с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать ее за середину правой рукой. То же левой.5.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и.п.6.И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же левой ногой.8.И.п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.9.И.п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке, руки за головой.*Прыжки:* на двух ногах из обруча в обруч *(расстояние между обручами 40см друг от друга 6-8 обручей).**Метание:* забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4м *(высота баскетбольного кольца от пола 2,2м)**Лазание:* влезание на гимн. стенку и спуск вниз, не пропуская реек.*Подвижные игры:*«Горелки»«Шаги». *(Ребенок ставит ноги на стопы взрослого, повернувшись к нему спиной. Взрослый держит ребенка за туловище и шагает по сигналу до стойки и обратно).* | «Летает – не летает»«Чей мяч выше прыгнет?» *(Участники одновременно по сигналу бросают мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше. Побеждает тот, у кого мяч отскочил на большую высоту.)* |
| **МАРТ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии; в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, «раки», со сменой положения рук, «обезьянки», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба, бег спиной вперед, бег (1,5 мин), легкий бег, дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук «з», кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук «ж») | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот.3.И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и.п. То же влево.4.И.п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.5.И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.7.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.8.И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же левой ногой.9.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.*Прыжки:* правым, левым боком через короткие шнуры *(расстояние между шнурами 40см)**Метание:* мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой *(расстояние от линии до цели 3,5-4м)**Лазание:* подлезание под шнур правым и левым боком справа.*Подвижные игры:*«Удочка»Игра – эстафета «Через тоннель».*(По сигналу, дети в парах бегут, держа в руке маленький мяч, пролезают поочередно боком в два вертикально стоящих обруча (инструктор держит их двумя руками), обегают стойку, возвращаются назад, пролезая боком через обручи и передают эстафету следующему участнику).* | Эстафета с мячом.«Ждем гостей». *(Инструктор называет детям продукты, а дети говорят куда их надо положить: сахар- в сахарницу, конфеты- в конфетницу, масло- в масленку и т.д.)* |
| **МАРТ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер | Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен, «кошечки», «обезьянки», «муравьишки», «разведчики»; обычная ходьба, боковой галоп правым и левым боком; легкий бег, бег спиной вперед, бег с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот). | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: о.с., обруч в руках, внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперед, вверх, вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо (руки прямые) и вернуться в и.п. То же влево.3.И.п.:о.с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и.п.4.И.п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед к пальцам правой ноги и вернуться в и.п. То же к левой ноге.5.И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же левой рукой.7.И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т.д.8.И.п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками. | *Равновесие:* ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.*Прыжки:* в высоту с разбега *(высота 40см)**Метание:* игровое упражнение «Прокати и сбей» *(сбивание мячом кегли)*; прокатывание набивного мяча в парах *(расстояние между детьми 3-4м)**Лазание:* подлезание под дугу *(высота дуги 40-50см)**Подвижные игры:*«Карусель»«Верхом на клюшке»*(По сигналу первые номера в положении верхом на клюшке бегут к своему флажку, обегают его и возвращаются к своим командам, отдавая клюшку вторым номерам, а сами встают в конец своей колонны.)* | «Угадай по голосу»«Дружные парочки» *(Нужно перенести мяч в паре без помощи рук)* |
| **АПРЕЛЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие | Обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки», «раки», с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе, подскоки, боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения, бег с сильным захлестыванием назад, легкий бег, быстрый бег. | **ОРУ с короткой скакалкой:**1.И.п.: о.с., скакалка, сложенная вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх, вернуться в и.п., затем левую.2.И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка в обеих руках внизу. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и.п. То же влево.3.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем наоборот.4.И.п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперед и вернуться в и.п. То же влево.5.И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх и вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.*Прыжки:* из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.*Метание:* отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстояние 5-6м*Лазание:* влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.*Подвижные игры:*«Медведь и пчелы»«Сороконожка». *(Дети встают в колонну по одному, кладут руки друг другу на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу все колонна начинает движение вперед, необходимо дойти до стойки, обогнуть ее и вернуться назад. Выигрывает та команда, «хвост» которой первым пересечет линию старта.)* | «Кто ушел?»«Горячий мяч». *(Играющие лежа на полу на животе, образуют круг, в центре которого мяч диаметром 20см). Дети прокатывают мяч друг другу, отталкивая его обеими руками и стараясь не выпустить его их круга. Если ребенок толкнул мяч одной рукой или выпустил его из круга, он получает штрафное очко.)* |
| **АПРЕЛЬ 3-4 неделя** |
| Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение лазать по гимн. лестнице | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «муравьишки», «раки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком, обычная ходьба, дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот), легкий бег, бег в разных направлениях; бег (1,5мин) | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и.п. То же влево3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и.п.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить). То же левой рукой.5.И.п.: стоя на коленях, мяч а правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и.п. То же повторить левой ногой.7.И.п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.8.И.п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать)9.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимн. Скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.*Прыжки:* перепрыгивание через шнур *(высота шнура от пола 15-20см)**Метание:* перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4м. *(верхний край сетки находится на высоте 20-25см выше поднятой руки ребенка)**Лазание:* ползание по скамейке на животе, лазание по гимн.стенке.*Подвижные игры:* «Кто быстрее добежит до флажка»«Мячик кверху». *(Дети встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами «Мяч кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто ближе всех стоит к нему. Запятнанный становится водящим. Если же промахнется, то остается водящим.)* | - Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Сделай фигуру»- Игра «Парк аттракционов» *(Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.**Мы на карусели сели, Завертелись карусели.(Держась за руки , кружатся)**Пересели на качели,* *То вниз, то вверх летели**(Держатся за руки: один игрок стоит, а другой приседает)**А теперь с тобой вдвоем**Мы на лодочке плывем (держась за руки качаются: вправо-влево, вперед-назад)**К берегу пристали,**На носочки встали.**И поскачем по лужайке,* *Будто зайки, будто зайки**(Прыжки на двух ногах)**Игра повторяется.)* |
| **МАЙ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 мин), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох «А-ах!!!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 мин) | **ОРУ с кубиками:**1.И.п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперед, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и.п. То же левым коленом.4.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и.п.5.И.п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.6.И.п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.7.И.п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой и левой ноги.8.И.п.:стоя, кубик зажат между ступнями. Упражнение «Пингвины». Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.9.И.п.: о.с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, снова прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.*Прыжки:* перепрыгивание через шнур *(высота шнура от пола 15-20см).**Метание:* забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3м *(высота баскетбольного кольца от пола 2,2м);* перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу *(расстояние между детьми 2,5м)**Лазание:* подлезание под шнур *(высота шнура 40-50см).**Подвижные игры:*«Пожарные на учениях»«Пронес – не урони!» *(Родители делают «качельки» из сцепленных рук, на которые садится ребенок. Нужно добежать как можно быстрее до черты и вернуться обратно.)* | «Угадай по голосу»«Разверни круг» *(Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:**Круг-кружочек,* *Аленький цветочек.**Раз, два, три –* *Разверни-ка, Оля, ты!**Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руки в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого, инструктор предлагает детям снова встать, как в начале игры.)* |
| **МАЙ 3-4 недели** |
| Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; обрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу | Ходьба на носках, пятках, с чередованием с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15м) с переходом на бег без ускорения (несколько раз) | **ОРУ с мячом:**1.И.п.: о.с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и.п. То же повторить с левой рукой.2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, мяч переложить в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же влево.3.И.п.: о.с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать после отскока от пола.4.И.п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.5.И.п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками и вернуться в и.п.6.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо-влево.7.И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же левой ногой.8.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по бревну.*Прыжки:* через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на правой ноге, не левой ноге.*Метание:* мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.*Лазание:* подлезание под 3-4 дуги *(высота дуг 40-50см).**Подвижная игра:*«Бездомный заяц»Игра-эстафета «Прокати мяч обручем» *(По сигналу ребенок катит маленький мяч обручем, держа его одной рукой сверху до стойки и обратно. Затем передает обруч следующему участнику эстафеты.)* | «Летает -не летает»«Футболисты» *(Два участника ударяют ногой по мячу, лежащему перед ними. Побеждает тот, у кого мяч дальше укатится.)* |
| **ИЮНЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в непрерывном беге (*до 2 мин*), в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; закреплять умение владеть мячом | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, руки на поясе; «раки»-вперед лицом, вперед спиной; «муравьишки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; обычная ходьба; дыхательные упражнения; легкий бег; бег врассыпную с остановкой по сигналу; бег с сильным захлестыванием ног назад. | **ОРУ с короткой скакалкой:**1.И.п. о.с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперед, вверх и вернуться в и.п.2.И.п. о.с., полуприсед, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону.3.И.п. о.с., руки вытянуты вперед со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую руку вверх, правую вниз.4.И.п. сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперед, коснуться пола между носками и вернуться в и.п..5.И.п. лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Руки вытянуть вперед, прогнуться, выпрямиться и вернуться в и.п.6.И.п. стоя, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п.7.И.п. стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и.п.8.И.п. стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (*высота бревна 35-40 см, ширина бревна 20 см*).*Прыжки:* на двух ногах через короткую скакалку с продвижением вперед.*Метание:* одна подгруппа детей перебрасывает мяч двумя руками через сетку, а другая подгруппа по другую сторону сетки ловит мяч после отскока от пола.*Лазание:* по стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. *Подвижная игра* «Карусель». | Эстафета с мячом |
| **ИЮНЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боком, в перебрасывании мяча | Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; с высоким подниманием колен; бег на скорость (на 20м) с переходом на бег без ускорения (несколько раз) | **ОРУ с большим мячом:**1.И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и.п. То же влево3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и.п.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить). То же левой рукой.5.И.п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.6.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.8.И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же левой ногой.9.И.п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.*Прыжки:* в высоту с разбега *(высота палки над полом 20-25см)**Метание:* перебрасывание мяча двумя руками разными способами *(снизу, из-за головы, от груди)* в парах с расстояния 2,5м*Лазание:* ползание по скамейке, подтягиваясь на руках *(высота скамейки 25см)*; перелезание через гимн. скамейку или бревно *(высота 25см)**Подвижная игра:* «Караси и щуки» | Эстафета «Мяч водящему». |
| **ИЮЛЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе, в беге, в лазании, в метании в горизонтальную цель, в прыжках через скакалку; закреплять навыки ходьбы по бревну | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «раки»-лицом вперёд, спиной вперёд; «обезьянки»; с разведением пяток, носков врозь; обычная ходьба; подскоки ; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег; | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: о.с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать).3.И.п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести рукой и вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.6.И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу. 8.И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пытками | *Равновесие:* ходьба по бревну, свободно балансируя руками(*высота бревна 25-30 см, ширина бревна 10 см*).*Прыжки*: через короткую скакалку на двух ногах с вращением её вперед назад*Метание:* метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча на расстояние до 4 м. при весе мешочка 200 г и на расстояние до 7,5 м при весе мешочка 80 г *(ориентир обозначить 5 раз).**Лазание:* по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек*Подвижная игра* «Ловишки-перебежки». | Ходьба в колонне по одному |
| **ИЮЛЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в ходьбе, в перестроении в колонну по одному, в беге парами, в сохранении устойчивого равновесия; отрабатывать умение прыгать в длину с разбега с приземлением на обе ноги; закрепить умение ползать по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы *(высота предметов 20-25 см),* «обезьянки»; перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному в движении по сигналу инструктора; прыжки на двух ногах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; обычная ходьба; бег в рассыпную, бег спиной вперёд, боковой галоп правым и левым боком *(1-2 круга)* | **ОРУ с палкой:**1.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и.п. То же с левой ногой.3.И.п.: о.с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и.п.4.И.п.: о.с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой.5.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги и перенести их через палку, вернуться в и.п.6.И.п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки).8.И.п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.9.И.п. стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мешки, руки за головой.*Прыжки:* в длину с разбега.*Метание:* отбивание мяча правой и левой рукой в движении на расстояние 5-6 м *Лазание:* ползание по скамейке с мешочком на спине (*высота скамейки 25 см*).*Подвижная игра* «Горелки». | «Затейники» |
| **АВГУСТ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе ,в беге между предметами, в непрерывном беге (*до 2 мин*), в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках в длину с разбега, с забрасыванием мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, обычная ходьба; бег в среднем темпе (*до 2 мин*); дыхательные упражнения «Лечебные звуки»(дети кладут ладонь на шею и тянут звук «З», кладут ладонь на грудь и произносят звук «Ж»). | **ОРУ с мячом большого размера:**1.И.п.: о.с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и.п. То же в левую сторону.3.И.п.: стоя, мяч в руках вверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и.п.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.5.И.п.: сидя скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.6.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.8.И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же левой ногой.9. И.п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. | *Равновесие:* ходьба по наклонному бревну, руки держать свободно (*высота бревна 35-40см, ширина-10см*).*Прыжки:* в длину с разбега.*Метание:* забрасывание мяча в корзину с места и с разбега (*корзина расположена на 20-25см выше поднятой руки ребенка)**Лазание:* пролезание в обруч в группировке прямо и боком (*обруч стоит на полу*). *Подвижная игра* «Охотники и зайцы». | Ходьба в колонне по одному. |
| **АВГУСТ 3-4 недели** |
| Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по веревочной лестнице, в прыжках в длину с разбега | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, с полуприседанием, руки вперед, «обезьянки»,одна нога на пятке, другая на носке; «муравьишки»; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот); боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег. | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: о.с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и.п.2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо (ноги не сдвигать). То же выполнять влево.3.И.п.: стоя, обруч на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.6.И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и.п.7.И.п.: о.с., руки на поясе, обручи лежат на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.8.И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.  | *Равновесие:* ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.*Прыжки:* в длину с разбега.*Метание:* забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3м (*высота кольца над полом 2м*).*Лазание:* по гимн. лестнице.*Подвижная игра* «Гуси-лебеди» | Эстафета с мячом |

**Приложение 4**

**Перспективное годовое планирование ( от 6 до 7 лет)**

**Подготовительная группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические задачи** | **Структура занятия** |
| **Основные виды движений** | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры** | **Игры малой подвижности** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **СЕНТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр. | Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках, (руки согнуты в локтях),ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вверх, вперед, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг) ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук «М») | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево.2.И.п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и.п.3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же влево.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться в и.п.5.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока не остановится).6.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать его той же рукой. То же повторить левой.7.И.п.: о.с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.8.И.п.: о.с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии.9.И.п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держать его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и.п., то же левой ногой.10.И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перекатиться в правую сторону и вернуться в и.п. То же в левую сторону.11.И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и.п.12.И.п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.13.И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. | *Равновесие:* ходьба по скамейке боком приставным шагом.*Прыжки:* на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки *(скамейка между ног),* руки на поясе *(спина прямая).**Метание*: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками *(не менее 20 раз),* одной рукой *(не менее 10 раз);* упражнение «Школа мяча» *(бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч.)* *Лазание:* пролезание в катящийся обруч без помощи рук *(обруч катит другой ребенок);* надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху.*Подвижные игры*: «Возьми платочек». *(Дети строятся в колонну парами и берутся за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит водящий с платочком в руке. Он произносит слова: «Кто успеет добежать и платочек забрать? Раз, два, три – беги!» После слова «Беги!», дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первым взял платочек, будет водящим. Новая пара становится впереди колонны.)*  | «Подкрадись неслышно». «Чей прыжок дальше» *(Первый ребенок прыгает вперед, на его следы становится следующий участник и прыгает дальше и т.д., пока не прыгнут все участники команды. Конечный результат выделяется мелом)* |
| **СЕНТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровительные упражнения для стопы ног, возбуждая активные точки на стопах | Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабики», «слоники» (высокие четвереньки) , обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; легкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперед; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот) | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п.: о.с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д.2.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и.п. То же другой ногой.4.И.п.: о.с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны.5.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук.6.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.7.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Поворачивать туловище в стороны.8.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.9.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»).11.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой руками попеременно.12.И.п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках). | *Равновесие:* ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой на середине и перешагиванием через палку.*Прыжки:* в высоту с места, с разбега до предмета *(предмет на 25-3см выше поднятой руки ребенка)*, в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 100см)**Метание:* катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову *(расстояние между детьми 3м).**Лазание*: ползание по гимн. скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.*Подвижные игры*:«Коснись мяча»«Зайцы в огороде». *(Игровая площадка разделена на две части шнурком, натянутым на высоте 50см. На одной ее стороне – «зайцы в домиках» (в обручах); на другой - «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за «морковкой» - на четвереньках подлезть под шнурок, прогнув спину. «Морковь» можно переносить только по одной. Побеждает тот, кто принесет в свой домик больше «морковок» не задев спиной шнурок.)* | «Угадай по голосу».«Улитка». *(Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой нутрии круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором два раза. Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове. Последний из играющих (он «хвостик» улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые так же произносят хором два раза.**«Улитка, улитка.**Выстави рога.**Дам тебе хлеба,**Дам пирога (2 раза)**Улитка, улитка.**Убери рога.**Не дам тебе хлеба,**Не дам пирога (2 раза)» При повторении игры водящий меняется).* |
| **ОКТЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, закреплять умение группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимн. стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х!»); построение в три звена; подскоки, легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперед | **ОРУ с гантелями:**1.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., гантели в руках, подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.4.И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую стороны.5.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.6.И.п.: ноги на ширине плеч., гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и.п.7.И.п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно бедро, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону.8.И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.9.И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.:лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придержать руками в поясничной области («березка»).11.И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.12.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.*Прыжки:* в высоту с разбега через канат *(высота каната над полом 50см),* через веревку боком *(веревка лежит на полу)* с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.*Метание:* забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении *(в колонне по одному по кругу);* передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.*Лазание:* ползание под дугами с опорой на руки *(и.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято)*; быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.*Подвижные игры:*«Мяч капитану»«Веселые собачки» *(Дети становятся в круг. Выбирается водящий – «собачка».**Собрались мы поиграть.**Ну, кому же начинать?**Раз, два, три.**Начинаешь ты!**Одному из детей , стоящих в кругу, дается большой надувной мяч. По команде инструктора, дети перебрасывают мяч друг другу. «Собачка» должен, высоко подпрыгивая, поймать мяч. Поймав его, водящий становится в круг. Следующий водящий – это ребенок, который дал возможность «собачке» поймать мяч.)* | «Пустое место»«Дятел». *(Играющие выбирают участника, изображающего дятла, идут с ним к дереву и поют:**Ходит дятел по пашнице,**Ищет зернышко пшеницы,**Не нашел и долбит сук.**Тук, тук, тук, тук!**После этого, дятел берет палку и считая про себя, стучит по дереву задуманное им количество раз. Кто из игроков правильно назовет количество ударов и столько раз обойдет вокруг дерева, тот становится дятлом.)* |
| **ОКТЯБРЬ 3-4 недели** |
| Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимн. палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимн. палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук | Ходьба на носках, на пятках, в приседе, с перекатом с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы на каждый шаг); обычная ходьба; построение в три звена; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х!»); быстрый бег (2-3 круга); легкий бег, бег спиной вперед, бег с захлестыванием голени назад; бег на носках с изменением направления движения | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо, влево.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же другой ногой.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворот туловища вправо – влево.7.И.п.: о.с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.8.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки (лодочка).11.И.п.: о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.12.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.13.И.п.: о.с., около одного конца палки. Прыгать в сторону через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* прыжки по скамейке с продвижением вперед.*Прыжки:* на двух ногах через веревку *(инструктор вращает веревку)*, не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.*Метание:* ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.*Лазание:* по гимн. лестнице.*Подвижные игры*: «Перебрось мяч»«Ловишка-ёжик». *(Дети заправляют сзади в шортики разноцветные ленточки – «хвостики» (размером примерно 5см) и становятся в круг. В центре – «ёжик-ловишка». Дети подходят поближе к ёжику. Как только услышат сигнал «Лови», разбегаются по площадке. «Ёжик - ловишка» старается вытянуть у детей из-за пояса ленточку. Тот, у кого «ёжик» вытянет ленточку, выходит из игры.)* | Игра «Съедобное - несъедобное»Д/и «Съедобный и несъедобный гриб» *(Дети стоят в 2 колоннах. На полу разбросаны карточки с изображениями грибов. Дети попарно идут к карточкам, берут по одной и складывают отдельно съедобные и несъедобные грибы. Затем, вместе с инструктором проверяют и называют грибы.)* |
| **НОЯБРЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп. | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с заданиями (взять два кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину)  | **ОРУ с кубиками:**1.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и.п.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону.5.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же другой ногой.7.И.п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и.п. То же с другой ногой.8.И.п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и.п.9.И.п.: лежа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками (лодочка).11.И.п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.12.И.п.: о.с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперед-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по канату прямо и боком.*Прыжки:* с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.*Метание:* ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями *(повороты в разные стороны, вокруг себя)*, в прыжках с ноги на ногу.*Лазание:* по гимн.стенке.*Подвижные игры*:«Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)«Цапли». *(Дети стоят в обручах по периметру зала – это «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой. Побеждает тот, кто больше всех принесет в свой домик лягушек.)* | «Футбол по-турецки».«Внимательная обезьянка» *(Дети встают в круг. Инструктор находится внутри круга. Он показывает разные произвольные движения в среднем темпе. Дети повторяют за ним. Кто из детей ошибается, тот выходит из круга. Например, поднять две руки вверх, развести руки в стороны, выполнить наклоны вправо – влево, руки на поясе, присесть на корточки, руки к плечам, выполнить прыжки на месте и т.д. Инструктор может вместо собственного показа упражнений использовать показ движений ребенком или карточки – символы)* |
| **НОЯБРЬ 3-4 недели** |
| Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия, упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «канатоходцы», «слоники», с перекатом с пятки на носок, семенящим и широким шагом; обычная ходьба, имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в три звена; подскоки; легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять 2 кубика и положить обратно в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперед | **ОРУ с набивным мячом:**1.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вперед, вернуться в и.п.4.И.п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и.п.6.И.п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и.п.7.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и.п.8.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.9.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и.п.10.И.п.: о.с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо. | *Равновесие:* ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.*Прыжки:* перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.*Метание:* игровые упражнения с набивным мячом:-толкнуть мяч двумя руками вперед;-метнуть мяч из-за головы двумя руками;-толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его и вернуться на место. То же другой ногой;-сидя на полу, бросить мяч из-за головы двумя руками;-бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведением ног в сторону;-бросить мяч между ног , стоя спиной вперед с разведенными ногами;-прокатывать мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.*Лазание:* проползти под гимн. скамейкой.*Подвижные игры:*«Передай мяч назад»«Варежка» *(На фабрике выпустили варежки, но не успели их украсить до конца. Нужно побыстрее завершить работу. Самое главное, чтобы варежки были одинаковыми. Одна варежка готова, а другая не до конца. Задача - найти такую же вторую пару варежки и* *разукрасить)* | «Успей взять»«Разрезные человечки»*(Каждому ребенку предлагается собрать цельное изображение человека из разрезанных картинок. Инструктор обращает внимание детей на отличия изображений: разная одежда и обувь. Дети дополняют: на картинках есть мальчики и девочки; у них разный цвет волос и прически; цвет глаз; выражен6ие лица; настроение.)* |
| **ДЕКАБРЬ 1-2 недели** |
| Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии | Ходьба на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки», «крабики»; «обезьянки», в полуприседе; с упражнениями для рук (руки вперед, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах, с продвижением вперед; бег с высоким подниманием колен («лошадки»); бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; легкий бег; боковой галоп правым и левым боком: быстрый бег (2-3 круга); дыхательные упражнения | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же влево. 4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой вверх и вернуть в и.п.5.И.п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и.п. То же левой рукой.6.И.п.: о.с., палка в руках на плечах. Присесть, вернуться в и.п.7.И.п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. То же в другую сторону.8.И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и.п.9.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину одной рукой. То же другой рукой.10.И.п.: о.с., палка на полу, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней от пальцев до пятки вперед-назад.11.И.п.: о.с., палка на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.12.И.п.: о.с., около одного конца палки. Прыгать в сторону через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.*Прыжки:* перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.*Метание:* бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди *(расстояние между детьми 3-4м)**Лазание:* ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1м друг от друга.*Подвижные игры:* «Хоккеист»«Уточка». *(Инструктор читает текст, дети выполняют движения:**На своих коротких ножках**Ходит утка по дорожкам.**(Дети на носочках идут друг за другом по залу, помахивая руками как крылышками)**Вперевалочку похаживает.**(Идут по залу, переступая с ноги на ногу, покачиваясь из стороны в сторону, руки «полочкой» у груди.)**Куцым хвостиком помахивает. (Идут друг за другом в полуприседе, руки сзади, изображают хвостик.)**Утка плавать мастерица.**(Легко бегут, делая круговые движения руками от груди в стороны.)**Доберется до водицы.**(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, приседают.)**Ловко лапками гребет,**По воде легко плывет.**(Подражают движению птичьих лапок при плавании. Встают, широко разводят руки от груди в стороны в сочетании с полуприседом.) Игру можно повторить.)* | «Играй, играй, палку не теряй»«Птицелов». *(Каждый играющий выбирает свое название птиц, крику которых он может подражать. Играющие встают в круг, в центре – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова, машут руками, как крыльями, и произносят на распев:**В лесу, во лесочке,**На зеленом дубочке,**Птички весело поют.**Ай! Птицелов идет!**Он в неволю нас возьмет. Птицы, улетайте!**Птицелов хлопает в ладоши, и играющие останавливаются на месте. Водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он перед началом игры выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока, который и становится новым птицеловом.)* |
| **ДЕКАБРЬ 3-4 недели** |
| Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе | Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики», «слоники», с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х!»), (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки»); легкий бег; быстрый бег, прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза) | **ОРУ с гантелями:**1.И.п.: о.с., гантели в руках, подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.3.И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую стороны.4.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вернуться в и.п. То же в левую сторону.5.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.6.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и.п. То же другой ногой.7.И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и.п. То же левой ногой.8.И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.9.И.п.:лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придержать руками в поясничной области («березка»).10.И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.11.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на двух ногах с продвижение вправо, влево, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* бег по скамейке, руки в стороны.Прыжки: друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу *(3 обруча)**Метание:* броски мяча через волейбольную сетку в парах.*Лазание:* залезание на гимн. стенку и спуск с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали*Подвижные игры*:«Салки»«Цветные льдинки» *(Обручи разного цвета разложить в шахматном порядке на расстоянии 50см. По сигналу первый игрок команды выполняет прыжки из обруча в обруч до поворотной стойки, затем берет снежок, лежащий рядом со стойкой, и бросает его в корзину, находящуюся на расстоянии 3м от поворотной стойки. Обегает стойку и, прыгая на двух ногах из обруча в обруч, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку).* | «Добрые слова»«Подбери признак»*(Инструктор бросает детям мяч и называет существительное, дети должны подобрать к ним прилагательное. Например, Зима – холодная, морозная, злая….**Небо - хмурое, зимнее, низкое….**Снег – пушистый, белый, холодный…)* |
| **ЯНВАРЬ 1-2 недели** |
| Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания. | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; с приставлением пятки одной ноги к носку другой; «раки», «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки»); построения в звенья; легкий бег, быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки | **ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:**1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх. Посмотреть на нее, вернуться в и.п.2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное и вертикальное положение.3.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.8.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и в другую стороны над головой. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и.п.11.И.п.: о.с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и.п.12.И.п.: о.с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад. | *Равновесие:* Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком. Руки на поясе, за головой, в стороны.*Прыжки:* через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.*Метание:* передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.*Лазание*: по гимн. стенке.*Подвижные игры:*«Подвижная цель»«Лыжные гонки» *(В каждой команде по две пары лыж. Первый и второй игроки надевают лыжи. По сигналу первый игрок бежит до поворотной стойки, обегает ее, так же возвращается к своей команде и передает эстафету второму игроку, а лыжи – третьему члену команды, чтобы он успел их надеть к возвращению второго игрока).* | «Перенеси свой обруч»«Узнай по голосу» *(В середине круга находится «лиса» - ведущий, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:**«Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Инструктор показывает рукой на какого-нибудь ребенка и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?» Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку, назвать по имени и сказать «Вот ты где!»)* |
| **ЯНВАРЬ 3-4 недели** |
| Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимн. лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; построение в звенья; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х!»), легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки») | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п.: о.с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д.2.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и.п. То же другой ногой.4.И.п.: о.с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны.5.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук.6.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.7.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Поворачивать туловище в стороны.8.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.9.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»).11.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой руками попеременно.12.И.п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках). | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.*Прыжки:* на батуте *(разбег 2-2,5м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх).**Метание*: ходьба на четвереньках с толканием мяча на расстояние 3м; обратно – бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель *(обруч большого диаметра)* с расстояния 4м.*Лазание:* ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу; вис на гимн. стенке, подъем прямых ног до прямого угла.*Подвижные игры:* «Мяч соседу»«Медведь». *(Дети выполняют движения за инструктором.**КАК на горке снег, снег.**(Дети стоят в кругу, в центре круга - «медведь». Руки постепенно поднимают вверх – вдох.)**И под горкой снег, снег.**(Приседают, опускают руки – выдох.)**А под снегом спит медведь.**(На цыпочках бегут по кругу.)**Тише, тише… Не шуметь!**(На последних словах «медведь» просыпается и начинает ловить детей.) Пойманный ребенок становится «медведем». Игра повторяется.)* | «Тихо-громко».«Салют». *(Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дне каждой корзины лежит мяч, цвет которого и есть указание для каждой команды какие мячи надо собирать. По сигналу дети начинают собирать мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.)* |
| **ФЕВРАЛЬ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. | Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжить бег) (2-3 раза) | **ОРУ с кубиками:**1.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и.п.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону.5.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же другой ногой.7.И.п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и.п. То же с другой ногой.8.И.п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и.п.9.И.п.: лежа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками (лодочка).11.И.п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.12.И.п.: о.с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперед-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.*Прыжки:* в высоту с разбега *(высота перекладины 50см от пола)*; впрыгивание на предмет в три шага *(высота предмета 40см).**Метание:* ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.*Лазание:* по гимн. стенке.*Подвижные игры:*«Поезд» (эстафета).«Снежная королева» *(Выбирается водящий - он «Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева пытается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство – сесть на скамейку).*  | «Оттолкни мяч».«Малечина - калечина». *(У каждого ребенка в руках палочка (20-30см). Можно взять не отточенные карандаши. Все произносят «Малечина – калечина, сколько часов осталось до вечера зимнего?» После последних слов каждый ребенок ставит палочку на ладонь и старается удержать ее – инструктор ведет в это время счет. Выигрывает тот, кто смог удержать палочку дольше всех.)* |
| **ФЕВРАЛЬ 3-4 недели** |
| Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп, закреплять умение правильно выполнять разные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимн. лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях | Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох «Ах-х-х!»); боковой галоп, легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5мин). | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же влево. 4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой вверх и вернуть в и.п.5.И.п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и.п. То же левой рукой.6.И.п.: о.с., палка в руках на плечах. Присесть, вернуться в и.п.7.И.п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. То же в другую сторону.8.И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и.п.9.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину одной рукой. То же другой рукой.10.И.п.: о.с., палка на полу, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней от пальцев до пятки вперед-назад.11.И.п.: о.с., палка на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.12.И.п.: о.с., около одного конца палки. Прыгать в сторону через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.*Прыжки:* через длинную скакалку *(взрослые вращают)* с места; пробегание под скакалкой.*Метание:* броски мяча через волейбольную сетку в парах.*Лазание:* влезание на гимн. лестницу и спуск с нее в разном темпе (*быстро, медленно*) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.*Подвижные игры:*«Дружба».«Тише едешь – дальше будешь» *(Все дети выстраиваются на одной линии, на голове у них мешочки, которые помогают сохранять правильную осанку. Водящий, стоящий спиной к детям, говорит: «Тише едешь – дальше будешь». Дети начинают шагать вперед. Как только водящий произносит «Стоп!», они останавливаются и принимают правильную осанку. Водящий оглядывается и вместе с инструктором отмечает, у кого какая осанка. Тот, у кого во время движения мешочек падает, возвращается в прежнюю позицию.)* | «Не урони мяч»«Конники – наездники»*(Дети стоят по кругу, правым (левым) боком к центру. Представляя наездников. Инсценируется выездка лошадей. По команде «Шаг коня!» дети идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутые в локтях. По команде «Поворот!» «лошадки» поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. По команде «Рысью!» «лошадки» бегут. По команде «Барьер!» дети прыгают на месте на двух ногах. По команде «Стоп!» «лошадки» останавливаются.)* |
| **МАРТ 1-2 недели** |
| Учить прыгать через большой обруч, упражнять в равновесии, в лазании, закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу | Ходьба на носках, на пятках, руки согнуты в локтях, гусиным шагом, с разведением носков врозь; «канатоходцы», «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток – бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка – повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше) | **ОРУ с обручем:**1.И.п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево.2.И.п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и.п.3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же влево.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться в и.п.5.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока не остановится).6.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать его той же рукой. То же повторить левой.7.И.п.: о.с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.8.И.п.: о.с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии.9.И.п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держать его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и.п., то же левой ногой.10.И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перекатиться в правую сторону и вернуться в и.п. То же в левую сторону.11.И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и.п.12.И.п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.13.И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. | *Равновесие:* ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.*Прыжки:* через большой обруч, вращая его *(как через скакалку).**Метание:* бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.*Лазание:* по гимн. лестнице.*Подвижные игры:* «Через тоннель» (эстафета).«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем». *(Дети делятся на пары и договариваются между собой, какую деятельность они будут изображать. По желанию выходит первая пара со словами «Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем» - и показывают движения, а другие дети должны догадаться , что они делают. Чья пара отгадает, та и продолжает вести игру.)* | «Тик - так».«Чистюля» *(Дети делятся на две команды. Перед ними на столе около 20 предметов (книги, фломастеры, зубные щетки, конфеты, ножницы, расчески, полотенца, мыльницы с мылом и т.д.). Одна команда выбирает предметы гигиены, другая – то, что не относится к предметам гигиены.)* |
| **МАРТ 3-4 недели** |
| Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по гимн. стенке; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость | Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, спиной вперед; на внешней стороне стопы; в полуприседе, скрестным шагом назад; «слоники», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта – вдох, озвученный выдох «Чух-чух»); легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать один круг и положить его обратно в корзину) | **ОРУ с набивным мячом:**1.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вернуться в и.п.2.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вперед, вернуться в и.п.4.И.п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и.п.6.И.п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и.п.7.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и.п.8.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.9.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и.п.10.И.п.: о.с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо. | *Равновесие:* ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи.*Прыжки:* через скамейку «джигитовка» *(держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед).**Метание:* передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами.*Лазание:* ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами с опорой на предплечья.*Подвижные игры:*«Прокати мяч по скамейке»«Невод и золотые рыбки» *(Играющие делятся на две неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг – «невод». Остальные дети – «золотые рыбки». Изображающие «невод» начинают ходить по кругу, приговаривая «В синем море рыбки плавают, резвятся. К неводу большому подплыть боятся. Невод шевельнулся, раз, два, три! Рыбки, уплывайте! С ними ты беги!» Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. «Рыбки» заплывают в невод и выплывают из него. По сигналу «Хлоп!» - стоящие по кругу дети опускают руки, приседают. «Рыбки», не успевшие выплыть из «невода», считаются пойманными. Когда большая часть рыбок будет поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.)* | «Подскажи словечко». *(Дети стоят полукругом. Инструктор поочередно бросает мяч, произнося фразу из какой-либо сказки А.С. Пушкина. Дети, получив мяч, возвращают его обратно, произнося окончание фразы. Если ребенок не знает окончания фразы, то он должен ударить мячом о пол и вернуть его инструктору.**Инструктор: Негде, в тридевятом царстве, в тридесятом государстве жил-был славный царь…**Дети: Дадон.**Инструктор: Вот мудрец перед Дадоном стал и вынул из мешка золотого….**Дети: Петушка.**Инструктор: Подари ж ты мне девицу, шамаханскую…**Дети: Царицу.**Инструктор: Девять месяцев проходит, с поля глаз она не сводит. Вот, в сочельник в самый, в ночь, Бог дает царице…**Дети: Дочь.**Инструктор: Правду молвить, молодица. Уж и впрямь была…**Дети: Царица.**Инструктор: И жених сыскался ей, королевич….**Дети: Елисей.**Инструктор: Делать нечего. Она, чёрной зависти полна, бросив зеркальце под лавку, позвала к себе…**Дети: Чернавку.**Инструктор: Жил старик со своею ….**Дети: Старухою.**Инструктор: В третий раз закинул он невод. Пришел невод с одною рыбкой….**Дети: Золотою…**Инструктор: Ветер весело шумит, судно весело бежит. Мимо острова Буяна, к царству славного….**Дети: Салтана.**Инструктор: В тот же день стал княжить он и нарекся князь…**Дети: Гвидон.**Инструктор: Да, я вижу, героев сказок вы отлично знаете, ребята.)* |
| **АПРЕЛЬ 1-2 недели** |
| Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по гимн. стенке, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «обезьянки», боком, приставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба, подскоки, боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта – вдох, озвученный выдох «Чух-чух»); легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу | **ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:**1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх. Посмотреть на нее, вернуться в и.п.2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное и вертикальное положение.3.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.4.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и.п.7.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.8.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и в другую стороны над головой. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и.п.11.И.п.: о.с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и.п.12.И.п.: о.с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад. | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками*Прыжки:* через скакалку на двух ногах*Метание:* перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах *(расстояние между детьми 3-4 м).**Лазание:* по гимн. стенке.*Подвижные игры:*«Ловишки со скакалкой».«Баба Яга» *(В центре зала стоит Баба Яга, в руках у нее помело – веточка. Дети двигаются по кругу и говорят:**«Бабка Ёжка, костяная ножка,* *С печки упала, ножку сломала,**А потом и говорит:**У меня нога болит!**Пошла на улицу-**Раздавила курицу!**Пошла на базар-**Раздавила самовар!**Вышла на лужайку-**Испугала зайку!»**Дети разбегаются, а Баба Яга , прыгая на одной ноге, пытается осалить детей своим помелом.)* | «Перебрось мяч»«Кто сильнее» *(Два участника становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-2,5 м, взявшись за веревку. На расстоянии одного метра от каждого лежит мяч. По сигналу участники начинают тянуть веревку, стараясь дотянуться до мяча и толкнуть его ногой. Побеждает тот, кто первый коснется мяча ногой.)* |
| **АПРЕЛЬ 3-4 недели** |
| Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по гимнастической стенке; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком, приставным шагом, «муравьишки»; обычная ходьба; построения в звенья, боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег, быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед; бег со сменой направления движений по сигналу. | **ОРУ с гантелями:**1.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., гантели в руках, подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.4.И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую стороны.5.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.6.И.п.: ноги на ширине плеч., гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и.п.7.И.п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно бедро, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону.8.И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.9.И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.:лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придержать руками в поясничной области («березка»).11.И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.12.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* бег по наклонной доске.*Прыжки*: через короткую скакалку, вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.*Метание*: бросок мяча через волейбольную сетку в парах.*Лазание*: пролезание в катящийся обруч *(обруч катит другой ребенок)*.*Подвижные игры:*«Вышибалы»«Горелки». *(Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны стоит ловящий, он смотрит вперед. Дети хором произносят:**Гори, гори ясно,* *Чтобы не погасло.**Глядь на небо – птички летят,* *Колокольчики звенят!**Раз, два, три – беги!**После слова «беги» дети, стоящие в колонне в последней паре, опускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, другой – справа от нее. Выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и встать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ловящему удается это сделать, он с пойманным ребенком образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. )* | «У Меланьи, у старушки».«У Меланьи, у старушки».*(Дети имитируют завязывание платка под подбородком)**Жили в маленькой избушке (кистями рук над головой делают «домик»)**Пять сыновей и пять дочерей (ставят левую руку на пояс, правой показывают число 5 – растопыренные пальцы. То же левой рукой)**И все без бровей**(закрывают обеими руками брови)**Вот с такими носами (от носа поочередно вытягивают сначала правую руку, затем левую)**Вот с такими усами (от верхней губы разводят руки в стороны)**Вот с такими ушами (показывают большие уши – качают руками возле ушей)**И все с бородой (от подбородка опускают вниз правую руку, затем левую руку.)**Они не пили, ели (наклон вправо, левая рука на поясе, левую сжать в кулак и поднести ко рту. То же правой рукой.)**Друг на друга смотрели (наклон вперед, разводят руки от груди в стороны)**И разом делали как я (инструктор показывает любую фигуру, дети повторяют.) Игру можно повторить.* |
| **МАЙ 1-2 недели** |
| Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, учить прыгать с разбега, закреплять умение метать вдаль | Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, спиной вперед, в полуприседе; «крабики», скрестным шагом вперед, «слоники», обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег широким шагом, с высоким подниманием колен. | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо, влево.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же другой ногой.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворот туловища вправо – влево.7.И.п.: о.с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.8.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки (лодочка).11.И.п.: о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.12.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.13.И.п.: о.с., около одного конца палки. Прыгать в сторону через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.*Прыжки*: в длину с разбега до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 1,8м)**Метание*: метание мяча одной рукой от плеча вдаль *(расстояние не менее 6-12м)**Лазание*: по гимн. лестнице.*Подвижные игры:* «Меткие стрелки»«Всей семьей на день рожденья»*(Папы надевают брюк, галстук, шляпу, садятся а «машину-обруч» и едут на рынок за цветами, возвращаются за мамой. Мама надевает юбку, шляпку, берут сумку, садятся к папе в «машину» и едут в магазин за подарками. Возвращаются домой за ребенком и едут в гости. )* | «Циркачи»«Загадочные палочки»*(Детям предлагается рассмотреть фигуру «Звезда» и выложить ее из счетных палочек по памяти, родители помогают. Время просмотра образца – 5 секунд. Затем, по такому принципу, можно выкладывать и другие фигуры – дом, клочку и т.д.)* |
| **МАЙ 3-4 недели** |
| Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии , в лазании по гимн. стенке; развивать координацию и ловкость. | Ходьба на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки», «крабики», «обезьянки», приставным шагом вперед, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег ((2-3 круга); бег спиной вперед | **ОРУ с мячом среднего размера:**1.И.п.: о.с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д.2.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и.п.3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и.п. То же другой ногой.4.И.п.: о.с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны.5.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук.6.И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.7.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Поворачивать туловище в стороны.8.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.9.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»).11.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой руками попеременно.12.И.п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках). | *Равновесие:* ходьба по гимн. скамейке с отбиванием мяча двумя руками.*Прыжки*: на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5м.*Метание*: бросание мяча разными способами в парах.*Лазание*: по гимн. стенке.*Подвижные игры:*«Брось и поймай»«Веселые пчелы» *(«Шмель» сидит в домике – обруче, наблюдает за «пчелами» - это все остальные дети. «Пчелы» бегают по площадке, инструктор произносит слова:**И летаем, и жужжим,**Потихонечку гудим,* *На ловишку мы глядим. (Дети произносят звук «ж-ж-ж» или «з-з-з».) Звучит сигнал педагога:**Пчелы в поле полетели, Зажужжали, загудели,**Сели пчелы на цветы,**Мы играем, водишь ты!**Дети – пчелы бегут к заранее разложенным по залу макетам цветов и приседают. Вылетает «шмель» и старается поймать пчел, которых уводит в свой домик).* | «Стой прямо!»«Перетягивание каната»*(Игра организуется между всеми детьми. Одна команда держит канат за один конец, другая – за другой. Команды тянут канат в противоположные стороны. Какая команда перетянет, та и выиграла)* |
| **ИЮНЬ 1-2 недели** |
| Упражнять равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с нее, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость. | Ходьба на носках, на пятках, с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения руками) семенящим и широким шагом; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Аромат цветов» (вдох через нос, озвученный выдох «А-ах!») медленный бег боком приставным шагом; с прыжками с ноги на ногу; быстрый бег (*3 круга*) | **ОРУ с кубиками:**1.И.п. о.с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Круговые движения головой в разные стороны.2.И.п. о.с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять вверх через стороны, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и.п.3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.4.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и.п.. То же за другой ногой.5.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой.6.И.п. о.с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.7.И.п. о.с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.8.И.п. стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене,поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и.п. То же с другой ногой.9.И.п. сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и.п.10.И.п. сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.11.И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх-вниз.12.И.п. о.с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой.13.И.п. стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.14.И.п. о.с., кубики лежат на полу. Прыгать через кубики на одной ноге вперед, повернуться, снова прыгнуть вперед на одной ноге и т.д., чередуя с ходьбой. | *Равновесие:* наклоны туловища вперед, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (*высота бревна 30 см*).*Прыжки:* в высоту с разбега (*высота планки 50 см от уровня пола*)*Метание:* перебрасывание мяча снизу в парах (*расстояние между детьми 1,5 – 2 м*) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличивается)*Лазание:* быстрый подъем на лестницу и быстрый спуск с нее разными способами.*Подвижная игра* «Мяч о стенку». | «Пробеги – не задень». *(Дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4м от линии старта двое участников вращают длинную скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание о очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало, не задев скакалку.)* |
| **ИЮНЬ 3-4 недели** |
| Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увертыванием | Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, в полуприседе; «муравьишки», «крабики», «слоники», с движением рук, обычная ходьба; имитация ходьбы лыжника, дыхательные упражнения легкий бег боковой галоп; быстрый бег, бег спиной вперед. | **ОРУ с обручем:**1.И.п. о.с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.2.И.п. о.с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п.3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево..4.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и.п.. То же за другой ногой.5.И.п. о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же с другой рукой.6.И.п. о.с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.7.И.п. о.с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой.8.И.п. стоя , ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону.9.И.п. сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и.п.10.И.п. лежа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять махи ногами из стороны в сторону («ножницы»)11.И.п. лежа на животе руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и.п.12.И.п. о.с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой.13.И.п. о.с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге.14.И.п. стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног пятками. | *Равновесие*: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.*Прыжки*: в длину с разбега до ориентира (*расстояние от линии до ориентира 1,8м*).*Метание:* бросание мяча через волейбольную сетку в парах.*Лазание*: пролезание в движущийся обруч (*обруч катит другой ребенок*)*Подвижная игра* «Лошадки в стойле». | «Тик-так». |
| **ИЮЛЬ 1-2 недели** |
| Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо; развивать координацию движений | Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; гусиным шагом спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; «крокодилы»; «слоники»; обычная ходьба; лёгкий бег; быстрый бег; бег с высоким подниманием колен и хлопками ладонями по коленям | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же с другой ногой.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд- вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и.п.6.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.7.И.п.: о.с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватить палку снизу вверх рукой, которая держит её за середину. То же другой рукой.8.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9.И.п.: сидя , палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и.п.10.И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»). 11.И.п.: о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать по полу ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.12.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с развёрнутыми врозь носками. 13.И.п.: о.с., около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой | *Равновесие*: бег по гимнастической скамейке прямо и боком.*Прыжки*: через набивные мячи.*Метание*: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов.*Лазание*: ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями *(расстояние между кеглями 1 м друг от друга)* *Подвижная игра* «Летучие рыбки». | «Успей взять». |
| **ИЮЛЬ 3-4 недели** |
| Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в равновесии; закреплять умение лазать по канату; развивать мышцы рук, ловкость, меткость | Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движение рук); «крабики»; «слоники»; приставным шагом боком; скользящим шагом («лыжники»); «канатоходцы»; змейкой; обычная ходьба; прыжки на левой и правой ноге; медленный бег; быстрый бег *(3 круга)* | **ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:**1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и.п.2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное.3.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.4.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и.п.5.И.п.: о.с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и.п. 6.И.п.: о.с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и.п. То же другой ногой.7.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.8.И.п.: стоя , ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.10.И.п. лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и.п.11.И.п.: о.с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и.п. 12.И.п.: о.с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад. | *Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.*Прыжки*: через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд.*Метание:* мешочков на дальность *(расстоянием* *6-12 м.)**Лазание:* по гимн.стенке*Подвижная игра* «Лошадки в стойле». | «Сделай фигуру». |
| **АВГУСТ 1-2 недели** |
| Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через веревку; развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений; упражнять в равновесии. | Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки», «крабики», «обезьянки»; приставным шагом; с упражнениями для рук (руки в стороны, круговые упражнения руками); обычная ходьба; боковой галоп; прыжки на двух ногах; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (*2-3 круга*); бег спиной вперед; бег с изменением направления движения; подскоки | **ОРУ с гантелями:**1.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.4.И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и в другую стороны.5.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.6.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и.п.7.И.п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону.8.И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.9.И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («березка»).11.И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головойвверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и.п.12.И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой. | *Равновесие*: ходьба по бревну боком приставным шагом.*Прыжки*: в высоту с разбега через веревку *(высота веревки над уровнем пола 50см)*.*Метание*: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями *(с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч).**Лазание*: по гимн.стенке*Подвижная игра* «Вышибалы». | «Необычный художник» |
| **АВГУСТ 3-4 недели** |
| Закреплять умения прыгать через короткую скакалку вперед и назад, лазать по гимнастической стенке до верха; развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений; упражнять в равновесии. | Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; «обезьянки» (в быстром темпе); «крабики»; в полуприседе; с упражнениями для рук; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (*1,5-2 мин*); бег спиной вперед; с высоко поднятыми коленями; со сменой направления движения по свистку. | **ОРУ с гимнастической палкой:**1.И.п.: о.с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.2.И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п.3.И.п.: о.с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.4.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и.п. То же другой ногой.5.И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и.п.6.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.7.И.п.: о.с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.8.И.п.: о.с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку,поймать ее за середину. То же другой рукой.9.И.п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и.п.10.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые руки и ноги («лодочка»)11.И.п.: о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.12.И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.13.И.п.: о.с. около одного конца палки. Прыгать в сторону через палку с продвижением вперед. То же в другуюсторону, чередуя с ходьбой. | *Равновесие*: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.*Прыжки*: через короткую скакалку вперед и назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперед.*Метание*: бросание мяча в парах на расстоянии 2-3м друг от друга.*Лазание*: гимнастической стенке до верха.*Подвижная игра* «Поймай рыбку». | «Перебрось мяч» |

**Приложение 5.**

**Система мониторинга двигательных умений и навыков**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места
2. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. Статическое равнов**есие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
4. Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Пол** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Время бега на 10 м с ходу (сек.) | мал.дев. | 3,0 – 2,33,2-2,4 | 2,8 – 2,73,0-2,8 | 2,5 – 2,12,6-2,2 | 2,3 – 2,02,5-2,1 |
| 2 | Время бега на 30 м со старт (сек.) | мал.дев. |  | 8,5-8,18,5-8,2 | 8,0-6,58,1-6,5 | 7,2-6,07,2-6,1 |
| 3 | Время челночного бега (3х10)(сек) | мал.дев. | 13,0-12,814,0-12,9 | 12,8-11,112,9-11,1 | 11,2-9,913,3-10,0 | 9,8-9,510,0-9,9 |
| 4 | Длина прыжка с места ( см) | мал.дев. | 82-9079-87 | 85-13085-125 | 100-15090-140 | 130-155125-150 |
| 5 | Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см) | мал.дев. | 120-160110-150 | 160-230150-225 | 175-300170-280 | 220-350190-330 |
| 6 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | мал.дев. | 10-127-10 | 15-2515-25 | 26-4026-40 | 45-6040-55 |
| 7 | Отбивание мяча от пола (кол-во) | мал.дев. | До 5 раз | 5-105-10 | 11-2010-20 | 35-7035-70 |
| 8 | Подъем из положения лежа на спине (кол-во) | мал.дев. | 6-105-10 | 11-1710-15 | 12-2511-20 | 15-3014-28 |
| 9 | Наклон из положения стоя (см) | мал.дев. | 1-32-3 | 3-66-9 | 4-77-10 | 5-88-12 |

**Оформление результатов проведенной диагностики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Прыжки в длину с места** | **Челночный бег** | **Подъем из положения лежа** | **Бросок набивного мяча** | **Гибкость** | **Подбрасывание и ловля мяча** | **Отбивание мяча от пола** | **Бег \*** | **Уровень** |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |

**\***бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.