МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)
ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел. (3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»
на заседании Педагогического совета протокол № 1
от «30» 08 2021 г.

Председатель Педагогического совета: _____

«Согласовано»
Заместитель заведующего _____ Е.Г.Старцева
«30» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Крепыш» _____ Л.В.Цэруш
приказ от «30» 08 2021 г.
№ 336-од

Рабочая программа

Образовательная область
«Физическое развитие»
подготовительная группа № 10
(6-7 лет)
образовательный компонент
«Физическая культура»
на 2021 – 2022 уч. год

1 период организованной детской деятельности в неделю
(физическая культура в спортивном зале)

(всего 37 периодов)

МБДОУ «КРЕПЫШ» Цэруш Лариса Викторовна

Подписано цифровой подписью: Цэруш Лариса Викторовна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Дата: 7 Сентябрь 2021 г. 16:26:43

Составитель: Мамаева О.Л.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в спортивном зале для детей подготовительной к школе группы (далее – программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Программа рассчитана на 37 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 30 минут.

Цель программы - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи программы:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Национально региональный компонент (далее - НРК)

- Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту.
- Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленеводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Обновление содержания образования

- Создавать условия для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Новизна программы

Программа учитывает возрастные особенности дошкольников и строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающие задачи решаются с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Отличительная особенность программы

Особенностью программы является реализация учебного процесса через игровую деятельность, что предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: подвижных играх, игровых упражнениях с предметами.

Содержание программы предусматривает применение вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексное решение задач оздоровления дошкольников старшего возраста.

Программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках реализации **национально-регионального компонента** и реализуется как часть организованной детской деятельности через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Каюр и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

Особенности организации образовательного процесса

Организованная детская деятельность состоит из трех частей:

1. вводная часть (ходьба, чередующаяся с бегом);
2. основная часть (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности). Одно из ведущих мест в основной части занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающих всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности;
3. заключительная часть (ходьба, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания).

В организованной детской деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Формы организации образовательного процесса - организованная детская деятельность в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально - двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаниях.

Важное место в работе с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики и конструирования. Сопутствующими формами образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», спортивных игр, моментов радости, спортивных праздников и развлечений с родителями.

Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В т. ч. практических
1-2	Вспомним, что умеем	2	2
3	Скоро в школу	1	1
4	В осеннем лесу	1	1
5	Мы - спортивные ребята	1	1
6	Лес полон сказок и чудес	1	1
7	Школа мяча	1	1
8	Для чего нужны глаза?	1	1
9	Поможем бабушке Загадушке	1	1
10	Игры доброй воли	1	1
11	Круговая тренировка	1	1
12	Мы любим спорт	1	1
13	Наши любимые игры	1	1
14	Спорт любит сильных, смелых и выносливых	1	1
15	Веселая ярмарка	1	1
16	Зимние забавы	1	1
17	Новогодняя елка	1	1
18	Идет волшебница- зима	1	1
19	Веселые забавы	1	1
20	Веселые забавы	1	1
21	Мой край родной, мой край суровый	1	1
22	Сумей удержать и удержаться	1	1
23	Зимующие птицы	1	1
24	Наша армия сильна	1	1
25	Мы с мячами очень дружим	1	1
26	Международный женский день. У мамы руки золотые	1	1
27	Морские жители	1	1
28	Ярмарка подвижных игр	1	1

29	Юные спортсмены	1	1
30	Времена года	1	1
31	Быстрый мяч	1	1
32	День космонавтики. Космическое путешествие	1	1
33	Стань красивым и стройным	1	1
34	День здоровья. Любимые игры народов Севера	1	1
35	Давайте вместе поиграем	1	1
36	Все выше и дальше	1	1
37	Мы встречаем дружно лето	1	1
	Итого	37	37

Требования к результатам освоения образовательного компонента
«Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны уметь:

Ходьба и бег:

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

Ползание, лазанье:

- лазать по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального.

Прыжки:

- прыгать в обозначенное место с высоты 25 – 30 см;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см);
- прыгать в длину с места не менее (70 – 75 см);
- с разбега (не менее 80 – 90 см);
- в высоту с разбега (не менее 25 – 30 см);
- прыгать через короткую и длинную скакали.

Бросание, ловля, метание:

- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 4 – 8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2 – 3 м;
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками;
- отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5 – 8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстоянии 5 м.

Равновесие:

- сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.

Строевые упражнения:

- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Спортивные упражнения:

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх в спортивном зале;
- помогать и готовить взрослым физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

К концу года дети должны иметь представление:

- о внешнем строении своего тела;
- о здоровом образе жизни;
- о способах ухаживания за своим телом;
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Организованная детская деятельность		
Физическая культура	Игровая деятельность, утренняя гимнастика, совместная деятельность взрослого и детей, контрольно-диагностическая деятельность, физкультурное занятие, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания, проектная деятельность, игры-забавы, имитирующие игры, игры-соревнования.	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Содержание учебного материала
1.	Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
2.	Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

3.	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
4.	Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
5.	Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях; перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
6.	Равновесие	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору; ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. Кружение парами, держась за руки.

7.	Строевые упражнения	Перестроение самостоятельно (в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
8.	Ритмическая гимнастика	Физические упражнения под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
9.	Подвижные игры	*Игры с бегом* «Уголки», «Ловишка», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки (без встречного бега)», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Колдун», «Липкие пеньки», «Капканы», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Зайцы и морковь», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка». *Игры с прыжками* «Озорные гномы», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Чья дорожка короче?», «Классы», «Охотники и утки» *Игры с метанием* «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Охотники и куропатки», «Попади в кеглю», «Охотники и олени», «Мишень – корзинка», «Мяч - водящему», «Серсо», «Брось гранату в траншею», «Кувшинчик». *Игры с ползанием и лазанием* «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Туннель», «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы», «Веселые соревнования», «Не задень веревочку». *Игры – эстафеты* «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствий», «Паук», «Гонка мячей», «Кенгуру», «Конькобежцы», «Забрось мяч в кольцо». *Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации* «Прокати мяч по скамейке», «Будь ловким», «Прокати мяч палкой», «Чье звено скорее соберется», «Кто больше заметит сигналов?», «Иди по следу», «Кто самый зоркий», «Три стихии. Земля. Вода. Воздух». *Игры на ориентировку в пространстве* «Конькобежцы», «Найди предмет по описанию маршрута», «Пробеги между деревьями», «Волшебные превращения», «Найди домик по цвету», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами». *Игры на развитие слухового восприятия* «Смена пар», «Попади в музыкальную мишень», «Жмурки с колокольчиком». *Игры на формирование правильной осанки* «Черепахи», «Передай сигнал», «Держись прямо», «Повар и котята», «Пятнашки елочкой», «Космонавты».

Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по физической культуре проводится 2 раза в год в ходе диагностических компонентов организованной детской деятельности в форме тестирования физической подготовленности детей подготовительной группы, где в начале года определяются стартовые возможности, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 6-7 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

1. Скоростно-силовые качества:

Скорость бега на 10 м/с: скорость бега на 30 м/с

Ребенок становится на линию старта. Инструктор, стоящий с боку от стартующего, подает команду: «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу, командует: «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения ребенка включается секундомер. Ребенок бежит, минуя финиш до ориентира, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущим линии финиша. Дается две попытки, лучший результат фиксируется.

Взрослому во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

Продолжительность бега в медленном темпе, мин

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей.

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. Силовые качества:

Дальность броска мяча (весом не более 1 кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150 гр.

Наклон туловища вперед сидя, см

Ребенок без обуви садится перед обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30 см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Инструктор, находясь сбоку от ребенка, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне ребенок в течение 2 секунд фиксирует положение тела. Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «+» (например, +3 см.). Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «-» (- 2 см.)

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5— 4,0	3,5— 5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	4,0—8,0	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	3,5—7,5	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Оценка уровня освоения программного материала

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов.

2 балла (часто):

- ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл (иногда):

- ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия;
- верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки;
- понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

- ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения;
- не замечает ошибок других детей и собственных;
- нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом;
- с трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений;
- интерес к физическим упражнениям низкий.

Протокол
Обследования уровня освоения детьми 6-7 лет программного материала образовательного компонента
«Физическое развитие»

Подготовительная группа № _____ МБДОУ «Крепыш»
Инструктор по физической культуре О.Л. Мамаева

№ п/п	Показатели / Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1 Мышечная сила правой кисти, кг		2 Мышечная сила левой кисти, кг		3 Скорость бега на 10 м, с		4 Скорость бега на 30 м, с		5 Дальность броска мяча весом 1 кг, см		6 Длина прыжка с места, см		7 Дальность броска мешочка правой рукой, м		8 Дальность броска мешочка левой рукой, м		9 Наклон туловища вперёд сидя, см		10 Продолжительность бега в медленном темпе, мин		Общий уровень двигательной активности	
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.																								
2.																								
3.																								
	2 балла																							
	1 балл																							
	0 баллов																							

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. - М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Дополнительная литература для педагога

1. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.; ТЦ Сфера, 2007.
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная группа. - Скрипторий 2003, 2014.
6. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика – синтез, 2005.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика – синтез, 2014.
11. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2003.

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

Оборудование

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты**;** валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; гантели; ленты**;** корригирующие и массажные дорожки.

Календарно – тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	НРК	Оборудование
Сентябрь	1			Вспомним, что умеем	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м/с	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 без предметов	«Ловишки с ленточками», «Ровным кругом» - м/п игра.	«Ровным кругом»	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой
	2			Вспомним, что умеем	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м (сек.)	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 без предметов	«Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	«Охотники и утки»	Цветные ленточки, секундомер, мат для прыжков с разметкой
				Примечание						

	3			Скоро в школу (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча; координацию движений. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по гимн. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку к другой. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 шнуров), расстояние между ними 40 см. повтор 3 – 4 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м) по 12.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по одному. Дых. упр-ие: «Часы». Коррек. упр. «Прогулка в школу» ОРУ№ 2 с мячами	«Ловкие ребята» «Будь внимательным» - м/п игра.	«Будь внимательным» - м/п игра	Гимн. скамья, мешочки с песком, шнуры 6-8 шт., мячи среднего размера на подгруппу детей.
				Примечание						

	4			В осеннем лесу (учебно-тренировочное)	Учить детей лазанию по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек; упражнять в прыжках, равновесии. Развивать ловкость, воображение и фантазию. Воспитывать любовь к природе, чувство товарищества, интерес к физическим упражнениям.	1. «Пройдем по упавшему бревну» - ходьба и бег по наклонным доскам, балансируя руками. 2. «Пройти по упавшему дереву» - ходьба по гимнастической скамье (35 см.). 3. «Влезть на высокое большое дерево и спуститься»- лазание по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек. 4. «Помоги белочке собрать орехи» - метание мяча в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой. 5. «Перепрыгни кочки» - прыжки на двух ногах.	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег широким и мелким шагом. Коррек –ое упр.: «Елочка». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», ОРУ №2 с мячами	«Лиса и ежики» - м/игра	«Хитрая лиса»	Наклонные доски, гимнастическая скамейка, кубики, гимнастическая стенка, мячи, 2 корзины, кубики, аудиозапись.
				Примечание						

Октябрь	**5**			Мы -спортивные ребята (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ползании по прямой на предплечьях и коленях; в ходьбе по бревну, руки на поясе. Учить детей прыгать на скакалке. Развивать ловкость, координацию движений, прыгучесть, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать желание заниматься физкультурой, играть дружно.	1.Ходьба по бревну, руки на поясе. 2. Прыжки на скакалке. 3. Ползание по прямой на предплечьях и коленях.	Построение в колонну по одному. Перестроение по три. Ходьба в колонне в колонне по одному, на пятках, на носках. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места по сигналу, на месте. Дых- ые упр-ия: «Часики». ОРУ№3 без предметов	«Улиточка».	«Догони свою пару»	Бревно, мешочки с песком, скакалки на подгруппу детей, ориентиры.
				Примечание						
	6			Лес полон сказок и чудес (сюжетное)	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье; в перебрасывании мяча. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику, ловкость; обобщать и уточнять знания детей о деревьях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, бережное отношение к природе, способность любоваться ее красотой.	1. «Ежик бежит, листья несет» - ползание на животе по гимнастической скамье. 2. «Беличий волейбол» - перебрасывание мяча друг другу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприсяде. Легкий бег на носочках. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Улетают птицы». ОРУ №3 без предметов.	«Дай название листьям от названия дерева». «Мы - листики осенние» - м/п игра.	«Шишки, желуди, каштаны»	Гимн. скамейка, мячи среднего размера, ориентиры.
				Примечание						

	7			Школа мяча (учебно-тренировчное)	Обучать ходьбе по гимн. скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Упражнять в ползании под дугами, головой прокатывая набивной мяч; в бросании мяча и ловля его двумя руками. В подвижной игре «Охотники и утки» развивать быстроту реакции на сигнал и умение увертываться от мяча, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать эмоциональный настрой на физ. занятиях, желание заботиться о своем здоровье, интерес к играм народов Севера.	1. Ходьба по гимн. скамейке с отбиванием мяча обеими руками. 2. Бросание мяча и ловля его двумя руками. 3. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч.	Построение в колонну. Перестроение по три. Ходьба семенящим шагом и широким. Коррек –ое упр.: «Цапля». Бег со сменой водящего. Дых- ые упр-ия: «Цветок распускается». ОРУ №4 с обручем.	«Охотники и утки», «Здравствуй, догони!». «У кого мяч?» - м/п игра.	«Охотники и утки», «Здравствуй, догони!»	Гим скамейка, мячи среднего размера на каждого ребенка, дуги, набивные мячи.
				Примечание						

	8			Для чего нужны глаза? (учебно-тренировочное)	Учить детей метанию мешочков вдаль. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе по буму на пятках, с поворотом вокруг себя на середине. Разучить правила игры «Покажи и назови». Развивать умение двигаться под музыку, ловкость, глазомер, координацию движений, быстроту. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	1. Ходьба по буму на пятках, с поворотом вокруг себя на середине. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подпрыгивание с целью достать предмет. 3.Метание мешочков вдаль.	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, змейкой. Дых- ые упр-ия: «Часики». Гимнастика для глаз. ОРУ №4 с обручем.	«Найди и промолчи» - м/п игра.	«Покажи и назови»	Мягкий бум, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера на каждого ребенка.
				Примечание						
	9			Поможем бабушке Загадушке (сюжетное)	Упражнять детей в ползании по гимн. скамейке на ладонях и коленях; в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках из обруча в обруч. Учить детей бросать мяч друг другу. Развивать ловкость, координацию движений, прыгучесть. Воспитывать желание заниматься физкультурой, играть дружно, внимание.	1. Ползание по гимн. скамье на ладонях и коленях. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3. Бросание мяча друг другу двумя руками от груди.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба на носках, на пятках чередуя. Бег «змейкой» по кругу. Коррек –ое упр.: «Осень». ОРУ№5 без предметов	«Отнесем овощи в погреб», «Садовник», «Назови ласково» - м/п игра.	«Назови ласково»	Гимн. скамья, обручи среднего размера, мешочки с песком, бубен, колокольчик, погремушка.
				Примечание						

Ноябрь	10			Игры доброй воли (учебно-тренировочное)	Учить детей играм с элементами соревнования. Упражнять в ходьбе, беге, с преодолением препятствий. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, между коленями зажат средний мяч. 2. «Проведи мяч» - ведение мяча, продвигаясь вперед. 3. «Кто быстрее доползет?» - подтягивание на скамейке, лежа на животе.	Перестроение в пары, тройки. Ходьба по «лабиринту». Коррекц –ое упр.: «Лягушки». Бег в медленном темпе, боковой галоп. Дых- ые упр-ия: «Петушок». ОРУ №5 без предметов	«Зайцы в огороде» стр.139. «Течет ручей» - м/п игра.	«Зайцы в огороде»	Гимн. скамейка, ориентиры, мячи среднего размера, мешки, маски зайцев.
				Примечание						

	11			Круговая тренировка (учебно-тренировочное)	Учить детей ходить по гимн. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль каната; в отбивании мяча от стены и ловля его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать смелость, внимание, уверенность, интерес к играм народов.	1. Ходьба по гимн. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната. 3. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба на пятках, перекатывая стопу. Коррекц–ое упр.: «Лисички», «Пингвины». Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №6 с гимнастическими палками	«Рыбаки» - м/п игра.	«Охотники и олени»	Гимн. скамейка, маленькие мячи, канат, мячи средние на подгруппу детей, маски оленей.
				Примечание						

	12			Мы любим спорт (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в умении ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, в перебрасывании мяча друг другу. Закрепить умение пролезать в обруч, выполняя последовательно: перенос ноги через обруч на другую сторону, затем перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны.	1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками. 3. Подлезание в обруч (3 шт.) в группировке	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Ходьба спиной вперед, на пятках. Коррекц –ое упр.: «Походи боком». Бег с изменением направления Дых - ые упр-ия: «Самолет». ОРУ №6 с гимнастическими палками.	«Море волнуется» - м/п игра.	«Ловишка, бери ленту!»	Мячи среднего размера и гимн. палки на каждого ребенка, гимн. скамейка, сетка, стойки, обручи.
				Примечание						

	13			Наши любимые игры (учебно-тренировочное)	Продолжать учить детей дружно и весело играть в подвижные игры, игры соревновательного характера. Закрепить навыки основных видов движений. Воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу. Прививать навыки здорового образа жизни.	1. П/игра «Смелые ребята». 2. П/игра «Через кочки и пенечки». 3. П/игра «Метко в цель».	Построение в колонну. Перестроение в три колонны. Ходьба между предметами. Коррекц –ое упр.: «Белые медведи», Бег семенящим шагом. Дых- ые упр-ия: «Насос», «Ладошки». ОРУ №7 без предметов	«Медведи и пчелы». «Угадай, чей голосок?» -м/п игра.	П/игра «Смелые ребята»	Гимн. палки, набивные мячи, гимн. скамейка – в 30 см., мешочки с песком, обручи среднего размера
				Примечание						

Декабрь	14			Спорт любит сильных, смелых и выносливых (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по лежащему на полу бревну боком, приставным шагом; в умении перебрасывать мяч друг другу через шнур двумя руками. Учить прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.	1. Ходьба по лежащему на полу бревну боком, приставным шагом, руки вперед. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-й. Перестроение в две шеренги, обратное перестроение. Ходьба гимнастическим шагом; с перекатом с пятки на носок. Бег с захлестом голени назад. Дых- ые упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ №7 без предметов	«Переправа в обручах». «Вызов по имени» -м/п игра	«Вызов по имени» -м/п игра	Бревно, канат, мячи среднего размера на подгруппу детей, мешочки с песком, обручи.
				Примечание						

	15			Веселая ярмарка (игровое)	Учить детей справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявляя дружескую взаимопомощь. Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво и правильно. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Бег в мешках». 2. «Через препятствия к флажку». 3. «Проведи шайбу». 4. «Пролезь в тоннель».	Построение шеренгу по росту. Перестроение по два. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Скакалка». Дых- ые упр-ия: «Регулировщик», «Грибок». ОРУ №8 с короткой скакалкой.	«Блуждающий мяч». «Затейники» - м/п игра.	«Отбивка оленей»	Флажки, шайбы, клюшки, тоннели, ориентиры, бруски, мячи среднего размера.
				Примечание						
	16			Зимние забавы (учебно-тренировочное)	Учить детей умению вращать обруч на талии. Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в катании обруча друг другу; в пролезании в обруч разными способами. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной активности.	1. Вращение обруча на поясе. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Катание обруча друг другу. 4. Пролезание в обруч разными способами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба скрестным шагом, ходьба в полной присяди. Коррек –ое упр.: «Ходим по снегу». Бег широким шагом, приставным шагом. Дых- ые упр-ия: «Веселые снежинки». ОРУ №8 с короткой скакалкой	«Снежная баба» - упражнение на расслабление.	«Нарты-сани»	Обручи на каждого ребенка.

				Примечание						
	17			Новогодняя елка (учебно-тренировочное)	Учить прокатывать мяч головой. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше; в бросании мяча способом «снизу». Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать справедливость, дружелюбие, организованность, честность.	1. «Лепим снежный ком» - прокатывание мяча головой. 2. «Идем по хрупкому снежку» - ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. «Проверим на прочность» - бросание мяча способом «снизу».	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. Ходьба с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Елочка». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Хлопушка», «Снег идет». ОРУ №9 без предметов	«Слепим снежный ком». «Чем украшена елка?» - м/п игра.	«Льдинки, ветер и мороз»	Гимн. скамейка, бруски, кубики, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера, короткие скакалки
				Примечание						

	18			Идет волшебница-зима (учебно-тренировочное)	Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на одной ноге из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Мороз и солнце» способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. «Ходим по снегу» - ходьба «змейкой», на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лыжник». ОРУ №9 без предметов	«Зимние забавы» - м/п игра, стр.31 «Занимательная физ-ра в д/с».	«Мороз и солнце»	Гимн. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок.
				Примечание						

Январь	19			Веселые забавы (игровое)	Учить детей справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявляя дружескую взаимопомощь. Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво и правильно. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Кто быстрее до флажка?». 2. «Через препятствия к флажку». 3. «Проведи мяч». 4. «Переноска мячей».	Построение шеренгу по росту. Ходьба спиной вперед. Бег широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой. Дых- ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№ 10 с флажками	«Круг-кружочек» - м/п игра.	«Отбивка оленей»	Флажки, мячи среднего размера, ориентиры, бруски.
				Примечание						
	20			Веселые забавы (игровое)	Продолжать учить детей справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявляя дружескую взаимопомощь. Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво и правильно. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Бег в мешках парами». «Прыжки в мешках» - усложнение. 2. «Через препятствия к флажку». 3. «Проведи шайбу» между кеглями – усложнение. 4. «Пролезь в тоннель».	Построение шеренгу по росту. Ходьба спиной вперед. Бег широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой. Дых- ые упр-ия: «Ладошки». Коррек –ое упр.: «Скакалка». ОРУ№ 10 с флажками	«Круг-кружочек» - м/п игра.	«Отбивка оленей»	Флажки, шайбы, клюшки, тоннели, ориентиры, бруски, мячи среднего размера.

				Примечание						
Февраль	21			Мой край родной, мой край суровый (сюжетное)	Учить метать мешочки с песком в движущуюся цель с расстояния 3 – 4 м. Закрепить умение перепрыгивать через предметы высотой 20-25 см, делать кувырок вперёд. Упражнять в запрыгивании на скамейку высотой 30 см. Развивать ловкость, координацию движений рук и ног, меткость, равновесие, мелкую моторику пальцев. Воспитывать бережное отношение к природе, интерес к играм народов Севера эмоциональную отзывчивость к красоте родного края, внимательное и доброе отношение друг к другу.	1. «Охотники» - метание в движущуюся цель с расстояния 3 –4м. 2. «Нарты»- перепрыгивание через модули на 2-х ногах, 5-6 шт. (предметы высотой 20-25см) 3. «Олени» - ходьба по кубикам, сохраняя равновесие, руки в стороны, вверх. 4. «Запрыгиваем на сугробы» - запрыгивание на скамейку и спрыгивание. 5. «Скатываемся как зайчики с горки» - кувырок вперед. 6. «Лепим снежный ком» - катание мяча правой и левой рукой.	Построение в шеренгу. Ходьба на носках – идём по хрупкому снежному насту. Ходьба широким шагом – идем через сугробы. Медленный бег – поехали на оленьих упряжках. Ходьба с высоким подниманием колен – олени устали, идём шагом. Ходьба обычным шагом. Перестроение в три колонны по одному. ОРУ №10 с флажками	«Снежная баба» - релаксация.	«Волк и олени»	Мешочки с песком, мячи по количеству детей, мягкие модули 5-6 штук (для перепрыгивания), кубики – 15х 15см – 8-10 шт., маска для подвижной игры, скамейка.
				Примечание						

	22			Сумей удержать и удержаться (учебно-тренировочное)	Обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку, умение выполнять движение осознанно, ловко, красиво. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по бревну. 2. Прыжки через скакалку, вращая: вперед; назад; на правой, левой ноге; с продвижением вперед. 3.Обручи разного размера – вращение обруча на талии.	Построение в шеренгу Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с перекатом с пятки на носок. Бег между предметами. Коррек –ое упр.: «Все спортом занимаются». Бег врассыпную. Дых- ые упр-ия: «Насос». ОРУ №11 ,ез предметов	«Ловкие ребята». «Вызов по имени» - м/п игра.	«Охотники и звери»	Бревно, скакалки на подгруппу детей, обручи, гимн. скамейка, мячи среднего размера, веревка.
				Примечание						

	23			Зимующие птицы (учебно-тренировочное)	Закреплять умение детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимн. бревну; в перепрыгивании реек (в. 20 см.). Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым.	1. Вбегать и сбегать по наклонной доске. 2. Ходьба по бревну на носках, на середине присесть; выполнить равновесие на одной ноге, руки в стороны «ласточка», продолжить ходьбу, соскок вниз – **усложнение.** 3. Перепрыгни одну за другой 4 рейки, приподнятые на высоту 20 см.	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Ходьба гимн. шагом – галки; на носках - вороны; на пятках - голуби; в полуприсяде - воробьи. Медленный бег со взмахами рук – совы; Быстрый бег на носках – синички. Дых- ые упр-ия: «Гуси». ОРУ №11 без предметов	«Голуби и кот». «Летает-не летает»- м/п игра.	«Птицелов»	Наклонная доска, рейки, шест.
				Примечание						

	24			Наша армия сильна (сюжетное)	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении подлезать под препятствия, в метании маленьким в висячий большой мяч. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность.	1. «Артиллеристы» - метание в висячий большой мяч (мячи висят в сетках на разной высоте) с р. 3,5 – 4м. маленьким мячом. 2. Прыжок в высоту с разбега (h-30 см). 3. «Разведчики» - последовательное подлезание под 3 препятствия разной высоты.	Перестроение по четыре. Ходьба приставным шагом влево, вправо, «гусиным шагом». Коррек –ое упр.: «Солдатики». Бег врассыпную между предметами. ОРУ №12 с кеглями «Мы сильные и крепкие».	«У солдат порядок строгий» - п/игра. «Конники-наездники» - игра на внимание.	«Конники-наездники» - игра на внимание	Кегли по количеству детей, аленькие мячи на подгруппу детей, шнур, дуги разной высоты, стойки для прыжков.
				Примечание						
Март	25			Мы с мячами очень дружим (учебно-тренировочное) :	Учить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую. Продолжать учить отбивать мяч на месте. Закреплять умение подбрасывать мяч и мягко ловить двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча вперед головой. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.	1. Ведение мяча в разных направлениях. 2. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 4. Прокатывание мяча головой вперед. 5. Отбивание мяча о землю на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение по четыре. Ходьба спиной вперед, перекрестным шагом. Коррек –ое упр.: «Пингвины на льдинах». Бег врассыпную, противоходом. Дых- ые упр-ия: «Часики». ОРУ №12 с кеглями	«Салки с мячом», «Перестрелка». «Передай мяч соседу» - м/п игра.		Мячи и кегли на каждого ребенка.
				Примечание						

	26			Международный женский день. «У мамы руки золотые» (учебно-тренировочное)	Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке. Упражнять детей в прыжках между предметами, в ползании на четвереньках. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Посади цветок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.	1. Подтягивание, лежа на животе, с поочередным движением рук на гимнастической скамье. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Прыжки по дорожке между предметами. 4. Ползание на четвереньках с мешочком на спине между конусами.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение по три. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони. Бег в среднем темпе, с захлестыванием голени назад. ОРУ №13 без предметов	«Садовник и цветы» стр.99. «П/игры и игровые упр-ия». «Сказка» - релаксация под речевое и муз. сопровождение	«Посади цветок»	Конусы 4 штуки, гимн. скамейка, массажные коврики, кегли, мешочки с песком, обручи средние.
				Примечание						

	27			Морские жители (учебно-тренировочное)	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Оценивать умение определять место для отталкивания. Упражнять детей в умении подлезать под дуги. Развивать способность сохранять равновесие на гимн. скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 °., ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по гимн. скамейке: дойти до середины, присесть, дойти до конца ходьбой в полуприседе, на конце повернуться на 90 ° и спрыгнуть с поворотом на 180 °. 2. Прыжок в высоту с разбега (h-30 см). 3. Подлезание под последовательный ряд дуг (в 60 см., 50 см., 40 см.).	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне – «цапля», «голуби летают», «воробьи летают». Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Перестроение по четыре. ОРУ №13 без предметов «Морские обитатели»	«Морские приключения». «Море волнуется» - м/п игра.	«Море волнуется» - м/п игра	Стойки для прыжков, гимн. скамейка, дуги разной высоты, обруч.
				Примечание						

	28			Ярмарка подвижных игр (игровое)	Упражнять детей в челночном беге 3х10. Закреплять умение действовать совместно, в общем, для всех темпе. Продолжать учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость, уверенность в движении. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимание, желание быть здоровым.	1.П/и «Челночок». 2. П/и «Забей гол в ворота». 3. П/и «Хитрая лиса».	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. Ходьба с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Кузнечик». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Травушка колышется», «Хлопушка». ОРУ №14 с платочком	П/и «Перелет птиц», «Поменяйтесь местами» - м/п игра.	«Охотники и утки»	Флажки, гимн. скамейки, ворота, мячи среднего размера.
				Примечание						
	29			Юные спортсмены (сюжетное)	Познакомить детей с выполнением кувырка вперед. Продолжать разучивать с детьми новый комплекс упражнений. Упражнять детей в умении прыгать на одной ноге до предмета, катать мяч по гимн. скамейке. Развивать ловкость, выдержку, внимание, интерес к русским народным играм, уметь самостоятельно организовывать их. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимание, желание быть здоровым.	1. «Кто скорее по дорожке» - прыжки на одной ноге до предмета. 2. Катание мячей по гимн. скамейке. 3. Кувырок вперед: из упора присев, опираясь выставленными руками вперед, оттолкнуться ногами, согнуть руки и, перенося вес тела на них, подтянуть голову к груди, опираясь на лопатки перекатиться, захватить руками.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Малютка». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №14 с платочком	«Сбей грушу». «Олени» - релаксация под речевое и муз. сопровождение	«День и ночь»	Платочки по количеству детей, гимн. скамья, средние мячи, маты, кегли, аудиозапись для релаксации

				Примечание					
Апрель	30			Времена года (учебно-тренировочное)	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении подлезать под дугу в группировке, в ходьбе по гимн. скамейке на середине присесть. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по гимн. скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжок в высоту с разбега (h-30 см). 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке	Построение в шеренгу. Перестроение по четыре. Ходьба приставным шагом влево, вправо, в полуприсяде, «гусиным шагом». Коррек –ое упр.: «Ветер». Бег врассыпную между предметами. ОРУ №15 без предметов	«Медведь». «Четыре стихии» -м/п игра.	«Попади в мишень»	Платочки по количеству детей, канат, мячи на подгруппу детей, шнур, мешочки с песком, ориентиры
				Примечание					

	31			Быстрый мяч (учебно-тренировочное)	Учить и закрепить ведение мяча и забрасывание в корзину. Упражнять в умении подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить этой же рукой. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	1. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 2.Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля этой же рукой. 3. Правой (левой) рукой ударить мяч об пол, поймать левой (правой) рукой – **усложнение.**	Построение в колонну друг за другом. Перестроение по два. Ходьба змейкой по диагонали. Коррек-ое упр-ие: «Бегемот». Бег с захлестыванием голени назад, боковой галоп. Дых- ые упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ №15 без предметов	«Горячая картошка» -м/п игра.	«Мяч и веревка»	Гимн. скамейка, мчи большие, мячи среднего размера, флажки.
				Примечание						

	32			День космонавтики. «Космическое путешествие» (сюжетное)	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в ходьбе по канату боковым приставным шагом; в метании мешочков с песком в цель. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной активности.	1. «С камушка на камушек мчимся вскачь, прыгнем повыше мы, словно мяч!» - прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. «Пропасти и рытвины на пути своем мы преодолеваем, через них пройдем» - ходьба по канату боковым приставным шагом, носки на канате, пятки на полу. 3. «Нет ли опасности впереди? Надо проверить нам по пути» - метание мешочков с песком в корзину.	Построение в шеренгу по росту. Перестроение в колонну по одному, по четыре. Коррек –ое упр.: «Самолет». Ходьба в парах на носках. Бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Дых- ые упр-ия: «Семафор». ОРУ №16 с мячом	«Земляне и инопланетяне» - п/игра. «Парим в космосе» - релаксация.	«Земляне и инопланетяне»	Обручи, канат, мешочки с песком, корзина для метания, мячи на каждого ребенка.
				Примечание						

	33			Стань красивым и стройным (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать представления детей о том, как стать красивыми стройными. Учить детей ходьбе по гимн. скамейке с высоким подниманием колена. Упражнять в прыжках через набивные мячи; в подлезании под дугу. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать выдержку, прыжковую выносливость, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.	1. Ходьба по гимн. скамейке с высоким подниманием колена. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Подлезание под дугу (в.60 см.).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба спортивным шагом, приставным шагом в правую, левую сторону. Кор-ое упр-ие: «Ходим в шляпах». Бег змейкой. Дых- ые упр-ия: «Вырасти большой», «Маятник». ОРУ №17 без предметов	«Красивая спина» - ходьба по залу, беседа о предупреждени и нарушения осанки.	«Ловишки»	Гимн. скамейка, набивные мячи, дуги, ориентиры.
				Примечание						

Май	34			День здоровья. «Любимые игры народов Севера» (сюжетное)	Учить детей честно оценивать в игре свое поведение, соблюдать правила игры. Упражнять детей в беге, в силе. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и занятиям физкультуры, положительные черты характера (дружбы, взаимовыручки, доброты). Воспитывать доброжелательное отношение и интерес к народным традициям, играм, обычаям	1.«Хейро». 2. «Перетягивание каната». 3. «Олени и пастухи».	Построение в колонну друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на носках. Коррек –ое упр.: «Лиса», «Птичка» Бег врассыпную. Дых- ые упр-ия: «Вертолет», «Насос». ОРУ №18 с ленточками	«Льдинки, ветер и мороз».	. «Олени» - релаксация под речевое и муз. сопровождение	Канат, аудиозапись для релаксации, мячи среднего размера на каждого ребенка, маски оленей.
				Примечание						

	35			Давайте вместе поиграем (учебно-тренировочное)	Учить точным движениям с мячом; правильно реагировать на создавшиеся ситуации. Развивать координацию движений, умение оперативно работать в команде, подчиняясь единым правилам и целям игры. Воспитывать положительный эмоциональный настрой на физ. занятиях, интерес к играм народов Севера находчивость, стремление доводить начатое дело до конца.	1. «Третий лишний». 2. «Циркачи держат равновесие» - ходьба по канату на цыпочках. 3. «Последний выбывает».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу. Игровое упр-ие: «Повторяй движения и слова». Бег по кругу вправо, по сигналу влево. Дых- ые упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ №18 с ленточками	«Меткий стрелок», «Ручейки и озера» - м/п игра.	«Ручейки и озера»	Флажки по количеству детей, канат, мячи среднего размера.
				Примечание						

	36			Все выше и дальше (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, используя активно разбег. Развивать силу толчка, закрепить умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две в прыжках на куб с разбега. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки на куб (в. 40 см.) с разбега. 3. Подтягивание на скамейке лежа на животе.	Построение в шеренгу. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с перекатом с пятки на носок. Бег между предметами. Коррек –ое упр.: «Все спортом занимаются». Бег врассыпную. Дых- ые упр-ия: «Насос». ОРУ №19 без предметов	«Ловля обезьян», «Переправа». «Эхо» - м/п игра.	«Переправа»	Маты для прыжка, куб, гимн. скамейка, два обруча.
				Примечание						
	37			Мы встречаем дружно лето	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1. «Кто быстрее» передача мяча одной рукой снизу. 2. «Пас ногой» - передача мяча одной ногой друг другу. «Кто выше прыгнет» прыжки на скакалке	«По местам» - найди свое место ориентируясь на предмет.	«Не оставайся на земле»		Скакалки по количеству детей, мячи – 2 шт.
				Примечание:						

Дыхательная гимнастика по методу
А.Н. Стрельниковой.
(**Упражнения игрового характера)**

1. «Упрямая свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи, (***Внимание на живот!).***

Инструкция детям: «Медленно дуйте на "пламя". Оно отклоняется, постарайтесь держать "пламя" во время выдоха в отклоненном положении». Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Положить левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую – полоску бумаги, используя ее как свечу, и дуть на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклониться, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении.

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторить 2-3 раза.

2. «Погасить 3, 4, 5, 6… 10 свечей»

Инструкция детям: На одном выдохе (без добора воздуха) «погасить» 3 свечи, разделив их на три порции. Следует представить, что потушить надо 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь – 7 свечей. Не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечей 10. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономичны. Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, прерывистое и активное. Повторить 2-3 раза.

Дыхание должно быть всегда носовым. Вдох и выдох в нормальном физиологическом дыхании происходит только через нос.

- **«Цветочный магазин»**

Инструкция детям: Представьте, что вы находитесь в цветочном магазине. И.п: стоя(для контроля левую руку положить на живот, правую - на ребро). Выдохнуть на *п-ффф*, при этом живот втягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на п-ффф, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох – короткий, выдох – длинный. Упражнение повторить 2 раза.

- **Упражнения «Насос»**

Инструкция детям: Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3 – 6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Гимнастика для глаз

1. «Мамины руки». И.п. – стоя, сидя или лежа на спине. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

Выполнение: Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно представить, как будто глаза гладят «мамины теплые, нежные руки (1минута).

- **«Рассмотри игрушку».** И.п. принять любую удобную позу, спину держать прямо.

Выполнение: Направлять взгляд на горизонт, на любой удаленный объект (игрушку) (от 20 секунд до1,5 минуты).

- **«Бабочка».** И.п**.** принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Быстро сжимать и разжимать веки, моргать (то 30 секунд до 60 секунд). Затем расслабить глаза.

- **«Стрельба глазами».** И.п. – стоя, сидя.

Выполнение: Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8 – 10 раз), не доводя их до утомления.

- **«Мотылек».** И.п. стоя, сидя или лежа на спине.

Выполнение: Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»).

- **«Заборчик».** И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

- **«Совенок».** И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Вращать глазами по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

- **«Прослеживание».**

Выполнение: Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом.

Поморгать и выполнить обратное движение.

Гимнастика для глаз

1. «Посмотри на солнышко» И.п. – стоя, сидя перед изображённым на стене солнышком

Выполнение: Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно представить, как тепло и хорошо, когда светит солнышко. закрывать и открывать глаза, моргать веками. (1минута).

2. «Рассмотри игрушку» И.п. принять любую удобную позу, спину держать прямо.

Выполнение: Направлять взгляд на горизонт, на любой удаленный объект (игрушку) (от 20 секунд до1,5 минуты).

3. «Бабочка» И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Быстро сжимать и разжимать веки, моргать (то 30 секунд до 60 секунд). Затем расслабить глаза.

4. «Стрельба глазами». И.п. – стоя, сидя

Выполнение: Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8 – 10 раз), не доводя их до утомления.

5. «Мотылек». И.п. стоя, сидя или лежа на спине.

Выполнение: Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»).

6. «Заборчик». И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

7. «Совенок». И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Вращать глазами по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

8. «Прослеживание».

Выполнение: Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.

Приложение№2

Дыхательная гимнастика

(Упражнения игрового характера)

«Задуй свечу»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи, (ВНИМАНИЕ НА ЖИВОТ!)

Инструкция детям: «Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать “пламя” во время выдоха в отклоненном положении». Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Положить левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую – полоску бумаги, используя ее как свечу, и дуть на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклониться, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении.

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторить 2-3 раза.

«Сыр»

Инструкция детям: На одном выдохе (без добора воздуха) «проговорить- выдуть» слово сы-ы-ы-р. Нужно стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем воздуха увеличится, а живот раздуется.

Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, непрерывное и активное. Повторить 2-3 раза.
Дыхание должно быть всегда носовым.
«Понюхаем цветы»
Инструкция детям: Представьте, что вы находитесь на лужайке с цветами. И.п: стоя(для контроля левую руку положить на живот, правую - на ребро). Выдохнуть на п-ффф, при этом живот втягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на п-ффф, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох – короткий, выдох – длинный. Упражнение повторить 2раза.
«Насос»
Инструкция детям: Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие е же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3 – 6 раз.
Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.
«Воздушный шар»
Инструкция детям: лёжа на спине, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать плавный вдох, живот раздувается, как шар, медленный выдох - живот втягивается.
«Дует - дует ветерок»
Инструкция детям: лёжа на спине, стоя, сидя, туловище расслаблено. Сделать плавный вдох, выпячивая живот и грудную клетку, задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
«Тихо - громко»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка, вдох всегда делать носом. Выдох - поочерёдно, то тихий, то продолжительный, со с силой, со звуком.
«Мы считаем» - 1
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Выполнять движения, согласно тексту.
1,2,3,4,5! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Голову поднимем выше
И легко - легко подышим.
«Мы считаем» - 2
Инструкция детям: И.П. - основная стойка.
1-4 - на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз.
5-8 - на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.
«Здравствуй, солнышко!»
Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох.
«Хлопушка»
Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям - выдох, вернуться в и.п. - вдох.
«Вертолёт»
Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо - выдохнуть; и.п. - вдохнуть. То же влево.
«Грибок»
Инструкция детям: И.П. - глубокий присед, руками обхватив колени (маленький грибок). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад - вдох (грибок вырос).
«Лыжник»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Ноги на ширине ступни, правая рука впереди сжимает палку, левая - назад. Наклониться вперёд, сделать вдох, присесть, правую руку вниз, мощный выдох. Левая рука вперёд - вдох.
«Корова»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Корова пасётся на лугу, говорит нам на выдохе:

"М-м-м-м".
«Кошечка»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Кошка нюхает где мышка. Попороты головы вправо - влево, короткие вдохи, на выдохе: "Мя-я-я-я-я-у".
«Мяч»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Дети поднимают руки через стороны вверх, - вдох. Наклоняются вперёд, опускают руки, на выдохе: "Мя-я-я-я-я-ч".
«Курочка»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Курочка зовёт цыплят. Вдох - повороты головы вправо - влево, на выдохе: "Ко - ко- ко, ко-ко-ко".
«Сова»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Вылетела сова на охоту. Вдох - повороты головы вправо - влево, на выдохе: "У-гу, у- гу, у- гу".
«Вьюга»
Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Дети с разной силой голосовой струи произносят звук "В-в-в-в-в". на выдохе. То тихо, то громко.
Приложение№3
Пальчиковая гимнастика:
1. "Домик" - ритмичное сжимание, разжимание пальцев по одному, сжимание в кулак.
1,2,3,4,5 вышли пальчики гулять.
1,2,3,4,5 в домик спрятались опять.
2. "Лошадки" - указательные и средние пальцы идут по поверхности, шагают.
По дорожке ровной, гладкой скачут пальцы, как лошадки.
Цок, цок, цок, цок - мчится резвый табунок.
3. "Черепашка" - кулачки лежат на поверхности, постукивая ими. Указательные пальцы выставлены вперёд.
Черепашка, черепашка в панцире живёт.
Высунет головку, обратно уберёт.
4. " У Лариски - 2 редиски" - поочерёдное разгибание пальцев одной или обеих рук.
У Лариски - 2 редиски, у Алёшки - 2 картошки.
У Серёжки - сорванца - два зелёных огурца.
А у Вовки - 2 морковки. Да ещё у Петьки - 2 хвостатые редьки.
5. "Стираем платочки" - трём раскрытые ладони одной и другой руки.
Мама и дочка стирали платочки. Вот так! Вот так!
Мама и дочка полоскали платочки. Вот так! Вот так!
Мама и дочка сушили платочки. Вот так! Вот так!
6. "Колобок" - сжимается и разжимается кулачок то одной, то другой руки.
Кулачок, как колобок. Мы сожмём его, дружок.
7. "Зайкины ушки" -пальцы сжаты в кулак, выставить вперёд средний и указательный пальцы.
Уши длинные у зайки, из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет, веселит своих зайчат.
Ля-ля-ля. Ля-ля-ля.
8. "Мальчик - пальчик" - поочерёдное загибание пальцев одной и другой руки.
Мальчик - пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
Ну, а с этим - песни пел!
9. "Семья" - поочерёдное загибание пальцев одной и другой руки.
Это пальчик - дедушка,
Это пальчик - бабушка,
Это пальчик - папа,
Это пальчик - мама,

Это пальчик - Я.
Вот и вся моя семья.
11. "Пароход плывёт по речке" - руки сложены ладошками др. к др., два больших пальца выставлены вверх. Выполняются извилистые движения.
Пароход плывёт по речке, и пыхтит он, словно печка: "Пых - пых - пых".
12. "Лодочка" - руки сложены ладошками др. к др., выполняются извилистые движения.
Лодочка плывёт по речке, оставляя на воде колечки.
Упражнения и задания на развитие основных движений
для старшей группы
(В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров)
Ходьба:
1.С имитацией походки животных, людей;
2.Игровые упр. «Великан», «Сбор цветов», «Михайло Потапыч», «Ходящий стол», «Самолёт», «Толкаем груз» и др.
3. Групповое игровое упражнение: «Живая лента» - приставными шагами, «Стрелки часов», «Река»;
4. Чередование напряжения и расслабления мышц «Шалтай - болтай»;
Бег:
1. В разных направлениях, разными способами, с меняющимся темпом;
2. Различные способы отталкивания от поверхностей при беге (пол, мягкий мат, батут, неглубокий песок);
3. Стремительный бег в разных направлениях с изменением темпа по сигналу в связи с вхождением в образы различных животных;
4. По усложнённым лабиринтам;
5. С преодолением препятствий в виде предметов путём их оббегания, перепрыгивания, пролезания между ними;
6. Групповой бег с вхождением в образ бегунов – марафонцев;
7. Игровое упражнение «Упряжка» - парами, тройками;
8. Непрерывный, продолжительностью до 2 мин.;
9. Бег на 100 м. со сменой темпа от медленного к среднему, в чередовании с ходьбой и прыжками.
10. Быстрый на расстояние от 10 до 20 м.
Прыжки:
1. С принятием игровой роли (лягушки, кузнечики, лошадки, тигры, воробышки);
2. На двух ногах на месте: ноги вместе, ноги врозь; с продвижением вперёд;
3. С поворотом на месте кругом;
4. На одной ноге с продвижением вперёд;
5. Игры – соревнования «Лягушачий чемпионат» - прыжки на скорость, перепрыгивание через предметы;
6. С места через проведённую на полу линию;
7. С места в высоту с попыткой коснуться предмета одной и двумя руками (15 – 20 см от поднятых рук ребёнка);
8. Спрыгивание с высоты 40 – 50 см. с принятием игровой роли (пингвины, парашютисты, лыжный трамплин);
9. Спрыгивание с высоты с поворотом тела;
10. Запрыгивание на возвышенность до 25 см.;
Ползание, лазание:
1.Изображение реки (с подлезанием и проползанием между предметами);
2. Имитация движений ползающих животных (змеи, жуки, черепахи, черви), с переползанием друг через друга – 13 – 15 м.;
3. По гимнастической скамье;
4. На четвереньках со сменой направления в разном темпе с разными образами. Толкая мяч головой;

5. Игровые упражнения: «Любопытный котёнок», «Любопытный ребёнок», «Кошка ловит мышей», «Паровоз»;
6. По гимнастической стенке (обезьянки, акробаты, альпинисты);
Катание, бросание, ловля, метание:
1.Изображение сказочных сюжетов (встреча колобка с персонажами, разъезд машин на светофоре);
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), ловля его одной рукой (не менее 5 раз подряд);
3. Перебрасывание, перекатывание мяча из одной руки в другую, из разных положений;
4. Прокатывание мяча перед собой при ходьбе по скамье;
5. Перебрасывание мяча через препятствия (не менее 3 м.);
6. Бросание мяча о землю и ловля его;
7. Ведение мяча с отбиванием о землю поочерёдно правой и левой рукой;
8. Игровые упражнения и игры: «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Догони мяч», «Мяч о стену», «Мяч об пол»;
9. Удары по мячу битой или ракеткой (держа её двумя руками);
10. Игровое упражнение «Школа мяча» - правая рука учит метать левую в горизонтальные и вертикальные цели;
11. Метание в цель сбоку, снизу (из положения сидя. Сверху, стоя на возвышенности, при быстрой ходьбе и беге);
Равновесие:
1. Стойка с открытыми глазами на одной ноге (стойкий оловянный солдатик, гриб, кран, ласточка, цапля), другая нога: согнута в колене, поднята вперёд, отведена в сторону, назад;
2. Стойка с закрытыми глазами «Египетский шаг» - носок одной ноги касается пятки другой (10 – 15 сек.);
3. Ходьба по плоским дощечкам, разложенным вдоль скамейки (по линейке);
4. Игровые упражнения: «Верблюд на мосту» - с перешагиванием через предметы 15 – 20 см.; «Сбор грибов» - ходьба с собиранием кубиков; «Козлики на мосту» - парная ходьба навстречу друг другу с поворотом на 180 *; «Клавиши» - приседание под разное звучание нот и с разным темпом;
5. Парное упражнение с переброской мяча в паре, стоя на скамье;
6. Попытка кратковременного удерживания мяча на голове в положении стоя и при ходьбе;
7. Ходьба и медленный бег с мешочком, книгой на голове – по полу, доске, скамье;
8. Ходьба с закрытыми глазами (10 – 15 шагов);
9. Прыжки на одной и двух ногах с закрытыми глазами с продвижением вперёд на 3 – 4 м.
10. Кружение индивидуально и парами (с приседанием, держась за руки – 5 – 10 сек.);

Упражнения для разных групп мышц
для старшей группы
(Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.)

№ п/п	**Название упражнения**	**Игровые упражнения**	**Цель**
1	Тяжелоатлет	Хождение с воображаемой гигантской тяжестью на плечах, подъём её на высоту вытянутых рук и опускание на плечи	Укрепление мышц рук, плечевого пояса
2	Объятия	С отведением рук за спину	Укрепление мышц рук, плечевого пояса
3	Гребля	Имитация движений весел руками – сидя на полу по - турецки	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук
4	Любопытный котёнок	Сидя на коленях, затем на пятках; низкий наклон с опорой руками об пол, перебирание руками и повороты шеи в	Укрепление мышц спины, шеи, рук

		разные стороны	
5	Любопытный ребёнок	Лёжа на животе, повороты головы в разные стороны	Укрепление мышц шеи, предплечья, спины
6	Дискобол	Имитация движений метания диска	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, развитие равновесия
7	Ветряная мельница	Ноги расставлены, одна рука на поясе, другая поднята вверх. Руки описывают круги поочерёдно (одновременно);	Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирования умения следить за осанкой
8	С чашей воды на руках	Переход из и. п. сидя на пятках с поднятыми руками – в стойку на коленях	Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирования умения следить за осанкой
9	Косарь	Имитация движений при косьбе	Укрепление мышц плечевого пояса, спины
10	Летящая птица	Лёжа на животе, руки разведены в стороны, бёдра и ноги прижаты к полу, подъём и опускание головы и грудной клетки	Укрепление мышц спины, живота, ног
11	Поднимите вдвоём	Парное упражнение: подъём и опускание гантели или палочки, лёжа на животе	Укрепление мышц спины, живота, ног
12	Испугавшиеся лошади	Парное упражнение: и. п. – спинами друг к другу, руки отведены назад; перетягивание палки или гантели;	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук
13	Лошадка на карусели	Лёжа на животе, ноги согнуты назад в коленях, руки держатся за щиколотки; перекатывание тела вперёд - назад	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, ног, живота
14	Гребцы	Парное упражнение: имитация движения гребцов – ступни ног одного ребёнка упираются в ступни ног другого	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук
15	Открытый перочинный ножик	И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, наклоны туловища с поочерёдным поднятием ног	Укрепление мышц спины, бёдер, живота, ягодичных мышц
16	Чей толчок сильнее?	Парное упражнение: взаимное отталкивание ступнями (лёжа на спине);	Укрепление мышц ног
17	Перекат и подскок	И. п. лёжа на спине, колени согнуты, руки обхватывают колени (в группировке), перекатывание тела назад и вперёд с подскоком на ноги;	Укрепление мышц спины, ног, ягодичных мышц
18	Пальцы ног ходят в гости	Парное упражнение: лёжа на спине, голова к голове, ноги врозь, взявшись за руки; подъём ног вверх за голову с последующим соприкосновением пальцев	Укрепление мышц спины, живота, пальцев ног

Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (старший возраст)

1.Отжимы в упоре на скамье 5- 10 раз;

2. Игровое упр. «Тележка»: ходьба на руках в паре;

3. Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 5 м.):

Баскетбол: перебрасывание мяча в паре двумя руками от груди. Регуляция направления и силы удара при броске в корзину. Ведение мяча правой и левой рукой;
Футбол:
1. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;
2. Забивание мяча в ворота (регуляция силы направления и силы удара);
3. Отбивание мяча о стенку;
4. Передача мяча в паре (носком, боковой внутренней и внешней частью, пяткой);
5. Знакомство с действиями вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
Хоккей:
1.Выработка умения правильно держать клюшку;
2. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении;
3. Формирование умения регулировать направление и силу удара при её закатывании в ворота;
4. Освоение простейших навыков передачи шайбы.
Художественно – спортивные упражнения для девочек (старший возраст)
Художественная гимнастика:
1. Пружинные движения рук, ног, туловища;
2.Волнообразные движения рук, плеч;
3. Прыжки, повороты, равновесие;
Танцевальные упражнения:
Шаг галопа, польки, русский хороводный шаг, переменный шаг, шаг с притопом;
Акробатические упражнения:
Группировки, перекаты, равновесия, полушпагаты, стойка на лопатках.