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»
старшая группа № 11
(5-6 лет)
образовательный компонент
«Физическая культура»
на 2021 – 2022 уч. год

1 период организованной детской деятельности в неделю
(всего 37 периодов в спортивном зале)

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: 8 Сентябрь 2021 г. 17:50:22

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

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в спортивном зале для детей старшей 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. Старшая 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 - 25 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

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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 лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить 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 5-6 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	Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо	1	1
4	Хочу стать ловким	1	1
5	Мой детский сад	1	1
6	В мире животных	1	1
7	Прогулка в осенний лес	1	1
8	Я-человек	1	1
9	Мой дом, мой город	1	1
10	Край родной - Ямал	1	1
11	Мы на севере живем	1	1
12	Зимние забавы	1	
13	Скоро, скоро, Новый год		1
14	В мире вещей	1	1
15	Веселые аттракционы	1	1
16	Неделя здоровья «В гостях у сказки»	1	1
17	Тренировка команды снеговиков	1	1
18	Игры народов Севера	1	1
19	Зимняя Олимпиада	1	1
20	Птицы зимой	1	1
21	Мастерская доброты	1	1
22	В феврале особый праздник есть	1	1
23	Про самых мужественных	1	1
24	Мамочка любимая	1	1
25	Юные спортсмены	1	1
26	Дружно мы идем в поход	1	1
27	Путешествие в лес	1	1
28	Дом, в котором я живу	1	1
29	День космонавтики	1	1
30	Я расту здоровым	1	1
31	День Земли	1	1
32	Транспорт	1	1
33	День Победы	1	1
34	Я расту здоровым	1	1
35-36	Вспомним, что умеем	2	2
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;
- выполнять челночный бег с высокого старта (дистанция 5 м.).

Ползание, лазанье:

- лазить по гимнастической стенке чередующимися шагами одноименными и разноименными способами.

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее 1.0 -1.10 см;
- прыгать в высоту с разбега не менее 40-45 см.

Бросание, ловля, метание:

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цели, сочетать замах с броском;
- метать набивной мяч вдаль двумя руками;
- бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 30 раз.

Равновесие:

- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;

Строевые упражнения:

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

К концу года дети должны иметь представление:

- о своем теле, о способах сохранения своего здоровья, правильной осанки;
- о способах выполнения движений по показателям силы и скорости; о запасе двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

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 (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
2	Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
3	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
4	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
5	Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в

		горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
6	Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
7	Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Общеразвивающие упражнения		
1	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
	Спортивные игры	
1	Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
2	Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.

		Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
3	Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
4	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.
5	Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
	Подвижные игры	
1	С бегом	«Пробеги, не задень», «Кто скорее по дорожке», «Птички и кошка», «Самолёты», «Котята и щенята», «Быстро возьми», «Ловишки», «Мышеловка», «Мы - веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Пастухи и стадо», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами».
2	С прыжками	«Прыгни точно в обруч», «Перепрыгни через канавку», «Успей выбежать», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки».
3	С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
4	С метанием	«Подбрось - поймай», «Точно в руки», «Школа мяча», «Чей мяч дальше?», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
5	Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
6	С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты».
7	Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Фигуры», «Карусели», «Совушка» и др.

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 старшей 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 5-6 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

1. Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается.

2. Скоростные способности

Бег на 10 м с хода

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

3. Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 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 делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом 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 - 200 гр.

Гибкость

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Выносливость

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Педагог отмечает продолжительность бега в медленном темпе, мин. Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°); прямолинейность, ритмичность бега.

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

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, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе;
- легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое;
- с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

1 балл (иногда):

- ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе;
- соблюдает направление, основную форму и последовательность действий;
- с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения;
- соблюдает правила в подвижных играх.

0 баллов (крайне редко):

- ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей;
- необходим отдельный показ упражнений, движений;
- активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Протокол
Обследования уровня освоения детьми 5-6 лет программного материала образовательного компонента
«Физическое развитие»

Старшая 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. Старшая 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. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». - М.; Просвещение, 1993;

2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.; ТЦ Сфера, 2007.

3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. 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.

5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

6. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа. - Скрипторий 2003, 2014.

4. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.

5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика – синтез, 2005.

8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика – синтез, 2014.

9. 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 большие и маленькие, гимнастические скамейки, мат**, м**ешочки для метания, кубики, стойки, веревки, гимнастические стенки, гимнастические доски, корзины, ленты, гантели, мячи-хоппы, веревки, канаты, теннисные мячики, модули разного размера, дуги для подлезания.

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			Сюжетное «Вспомним, что умеем»	Упражнять в ходьбе и беге по одному, врассыпную и в колонне, в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	**ОВД:** 1. «Пойдём по мостику» - ходьба по гимнастической скамье перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. 2. «Прыгаем как зайка» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 4 м. 3. «Не урони» - перебрасывание мяча в паре способ – снизу;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, бег по одному, по сигналу ходьба врассыпную. Перестроение в колонну по два. **ОРУ без предметов** (ист. №1, стр.15)	«*Мышеловка*» - *(ходьба по дорожкам из шнуров).*	2 скамьи, 4 кубика; мячи на пару по количеству детей;
				Примечание					
	2			Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию в прыжках в высоту; ловкость в бросках мяча вверх.	**ОВД:** 1. «Достань до предмета» – прыжки на месте на двух ногах. 2. «Подбрось - поймай» - броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в медленном темпе до 1.5 мин.	Ходьба на носках, пятках, между листьями. Бег между предметами **ОРУ с мячом** (ист. №1, стр.19)	*П/И «Фигуры»*	Мячи по количеству детей, божья коровка на палочке.
				Примечание					

	3			Игровое «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость, устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	**ОВД:** 1. «Идём на огород» - ходьба по канату боком приставным шагом. 2. «Собираем урожай» – ползание по гимнастической скамье с опорой на колени и ладони. 3. «Вот так капуста» - броски мяча вверх двумя руками, ловля.	Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег до 1 мин. **ОРУ без предметов** (ист. №1, стр.22)	*П/И «Удочка» - НРК** Упр.- *«Кто быстрее принесёт урожай» - (2раза).*	Мячи по количеству детей, канат, скакалка с привязанным мешочком.
				Примечание					
	4			Игровое «Хочу стать ловким»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**ОВД:** 1. «Комбайнёры» **–** пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в группировке. 2. «Идём по полю» – ходьба с перешагиванием через кирпичики, с мешочком на голове. 3. «Мышка с колоском» - прыжки на двух ногах с продвигаясь вперёд.	Ходьба в медленном темпе с перекатом с пятки на носок. По сигналу семенящим шагом. **ОРУ с гимнастическими палками - «Собираем урожай»** (ист. №1, стр.25)	*П/И «Мы – весёлые ребята» Упр.-«Кто быстрее принесёт урожай»* - (2 раза).	Гимнастические палки по количеству детей, кирпичики, мешочки по количеству детей.
				Примечание					

Октябрь	**5**			Учебно–тренировочное «Мой детский сад»	Выявлять физическую подготовленность детей: - в метании мешочка с песком (200 гр.) в даль правой и левой рукой; - в беге медленным темпом продолжительностью до 1 мин.	**ОВД:** 1. «Меткий стрелок» - метание в даль мешочка правой и левой рукой. 2. «Пройди по бревну» - ходьба по бревну с прямой спиной, переход на ходьбу по канату.	Построение в шеренгу, бег до 1 мин, ходьба. Ходьба на носках, на пятках чередуя. Бег в медленном темпе до 1 мин.	*П/И «По ровненькой дорожке»* *Ходьба по корригир. дорожкам с приседанием.* *П/И «Зайка беленький сидит»*	
				Примечание						
	6			Сюжетное «В мире животных»	Разучить повороты по сигналу во время ходьбы; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	**ОВД:** 1. «Котята играют» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. «Свинка в домике» – подлезание под дугу правым и левым боком, не касаясь пола. 3. «Курочки и петушок» – перешагивание через набивные мячи;	Ходьба с разным положением рук и ног, повороты кругом по сигналу. Бег через бруски. **ОРУ с гимнастической палкой** (ист. №1, стр.30).	*П/И «Кот и воробышки» 1-2 р.* *П/И «Кот и мыши»*	Мячи по количеству детей, дуги для подлезания, 5 набивных мячей, корзина для метания.
				Примечание						

	7			Учебно-тренировочное «Прогулка в осенний лес»	Повторить ходьбу с изменением темпа движений; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	**ОВД:** 1.«Прыгаем в речку» - прыжки со скамейки на полусогнутые ноги-2р. 2. «Ловим гриб» – броски мяча в паре друг другу из – за головы. 3. «Подлезаем под ветку» - ползание по гимн. скамье на четвереньках.	Построение в колонну, ходьба с изменением темпа по сигналу. Бег врассыпную. **ОРУ с малым мячом** (ист. №1, стр.33).	*П/И «Кто больше соберёт грибов» - НРК** *П/И «У кого мяч»*	Звуки леса - аудиозапись, гимнастическая палка и на каждого ребёнка (или имитация грибов), 2 скамьи, мяч на пару. Мячи по количеству детей, дуги для подлезания, 5 набивных мячей, корзина для метания.
				Примечание					
	8			Учебно-тренировочное «Я - человек»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	**ОВД:** 1. «Дружные ребята» – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. 2. «Друг за другом» – ходьба по скамье с перешагиванием через кирпичики. 3. «Спортивные ребята» - запрыгивание на скамью с толчком двумя ногами, взмахом руками.	Построение в колонну парами, ходьба с поворотом по команде «Кругом!», бег врассыпную. **ОРУ с обручем** (ист. №1, стр.36).	*П/И «Гуси – лебеди»* *П/И «Летает – не летает»*	Скамейки, кирпичики, обручи, маты, скамья, обручи на каждого ребёнка.
				Примечание					

	9			Игровое «Мой дом, мой город»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	**ОВД:** 1. «Передай комочек» – ходьба по скамье с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; 2. «Спортивные ребята» – прыжки на правой и левой ноге по три на каждой; 3. «Бросай - лови» - переброска мяча в паре двумя руками снизу;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с малым мячом с разным положением рук. Бег с разным темпом, врассыпную. **ОРУ с малым мячом** (№1, стр.39)	*П/И «Пожарные на учении»* *Дыхательная гимнастика* «Вьюга»	Малый мяч по количеству детей, большой мяч на пару.
				Примечание					
Ноябрь	**10**			Сюжетное «Край родной - Ямал»	Упражнять в ходьбе с изменением направления, в беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ведении мяча между предметами.	**ОВД:** 1. «Заяц путает след» прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге. 2. «Осторожно, гадюка» – ползание на животе по гимн. скамье, подтягиваясь руками. 3. «Белка собирает припасы» - ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом.	Ходьба со сменой движения в колонне по сигналу, бег между ориентирами. Перестроение по трое. **ОРУ без предметов** (ист. №1, стр.42)	*П/И «Оленьи упряжки»* *НРК** *П/И «Совушка»* *НРК**	Ориентиры, две скамьи, два мяча, шнур, три оленьи упряжки (скакалка).
				Примечание					

	11			Сюжетное «Мы на севере живем»	Упражнять в ходьбе с изменением направления, в беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ведении мяча между предметами.	**ОВД:** 1. «Заяц путает след» - прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге. 2. «Осторожно, гадюка» – ползание на животе по гимн. скамье, подтягиваясь руками. 3. «Белка собирает припасы» - ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом.	Ходьба со сменой движения в колонне по сигналу, бег между ориентирами. Перестроение по трое. **ОРУ без предметов** (ист. №1, стр.42)	*П/И «Ловля оленей» - НРК** *П/И «Рыбаки и рыбки» НРК** (ист. №5, стр. 101)	Ориентиры, две скамьи, два мяча, шнур, три оленьи упряжки (скакалка).
				Примечание					
	12			Сюжетное «Зимние забавы»	Повторить ходьбу и бег с выполнением действия по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	**ОВД:** 1. «Мы – гибкие» – подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота шнура 40 см.). 2. «Ровная осанка» - ходьба по скамье с мешочком на голове. 3. «Мы умеем ловко прыгать» - прыжки на правой и левой ноге попеременно до предмета и обратно – 5 м.	Построение в шеренгу. По сигналу педагога ходьба врассыпную, сигнал: «Фигуры» - выполнение любой фигуры (подарок для мамы). Бег врассыпную. **ОРУ на гимнастической скамейке** (ист. №1, стр. 46)	*П/И «Пожарные на учении»* *П/И «У кого мяч?»*	Гимнастические скамейки, шнур, мешочек для каждого ребёнка.
				Примечание					

	13			Сюжетное «Скоро, скоро Новый год»	Повторить ходьбу и бег с выполнением действия по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить перебрасывание мяча друг другу из – за головы.	**ОВД:** 1. «Лепим Снеговичка» – броски мяча из – за головы в паре. 2. «Перепрыгни через сугробы» - прыжки на двух ногах через бруски. 3. «По бревну» - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на скамью, спуск боком, приставным шагом.	Ходьба и бег между предметами, соблюдая дистанцию. *(муз. сопровождение «Снежинки»).* **ОРУ с обручем** (ист. № 1, ср.49)	*П/И «Ловишки с ленточками».* *П/И «Бег в снегоступах» - НРК**	Обручи на каждого ребёнка, мячи по 1 для пары, бруски, наклонная доска, скамья, снегоступы.
				Примечание					
Декабрь	**14**			Игровое «В мире вещей»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и перебросе мяча.	**ОВД:** *Играем с подушками:* 1. «Прыгаем» - прыжки с ноги на ногу (по подушкам), продвигаясь вперёд. 2. «Бросаем» – броски (мяча) вверх и его ловля двумя руками. 3. «Ползаем» – ползание на четвереньках между предметами.	Ходьба в колоне по одному, смена направления, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления. **ОРУ с малым мячом** (ист. № 1, стр.51) *(муз. сопровождение Музыка Севера)*	*П/И «Оленьи упряжки» - НРК** *(ист. № 5, стр. 105)* *(бег по типу «с полотенцем»)* *П/И «Не оставайся на полу»*	Маленькие мячи на каждого ребёнка, скакалка (на пару), аудиозапись - музыка Севера, подушки резиновые (или заменители); шнуры.
				Примечание					

	15			Комплексное «Веселые аттракционы»	Учить катать медбол (утяжелённый мяч) друг другу, бросать его вперёд снизу; закреплять умения ходьбы между верёвками (15 см.), не наступая на них; сохранять равновесие, отводя прямую ногу вперёд, в сторону, назад. Совершенствовать ходьбу широким шагом, бег на носках, широким и мелким шагом.	**ОВД:** 1. «Бросаем мяч» – бросание медбола вперёд снизу. 2. «Катаем мяч» – катание медбола друг другу, стоя на коленях (лёжа на животе). 3. «Эстафета»: - прыжки через мягкие модули; - обежать ориентир; - обратно бег между двумя верёвками (15 см.).	Загадки о частях тела, ходьба с разным положением рук и ног, крестным шагом, переступая через палки. Бег по кругу со сменой направления. **ОРУ с утяжелённым мячом** (ист. № 4, стр.88) *(муз. сопровождение –«Музыка Севера»)*	*П/И «Успей выбежать»*	Верёвка – 2 шт, медболы по количеству детей, 6 гимнастических палок, мягкие модули, 5-6 обручей.
				Примечание					
	16			Игровое Неделя здоровья «В гостях у сказки»	Учить передвигаться прыжками; прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше руки ребёнка на 25 – 30 см. Закреплять умения ходить со сменой положения рук; ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. Совершенствовать бегать на носках, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд.	**ОВД:** 1. Сказка «Волшебное кольцо» - П/И «Змейка» – ходьба и бег за направляющим, преодолевая препятствия. (Иллюстрация змеи) 2. Сказки «Львёнок и Черепаха», «38 попугаев», «Крокодил Гена» - - ползание на животе, положив модуль на спину, - по скамье на спине, положив мешочек на живот. (Иллюстрация черепахи, львёнка, змеи, крокодила)	Ходьба по следам, с разным положением рук, имитация ходьбы животных по сказке «Зимовье зверей» (петух, бык, свинья, баран, гусь) *(муз.сопровож. «Маша и медведь», серия «Следы»)* **ОРУ с малым мячом** (ист. № 4, стр.50) *Сказка «Жихарка».*	*П/И "Охотники и зайцы»* *Сказка «Дед Мазай и зайцы»* (ист. № 1, стр.54); *П/И "Море волнуется»* *Сказка «О рыбаке и рыбке»*	Карточки- схемы с изображением персонажей сказок «Зимовье зверей», предварит. просмотр сказок «Жихарка», «Теремок», «Волшебное кольцо», «Дед Мазай и зайцы», «О рыбаке и рыбке», «Маша и Медведь»; следы, модули, малые мячи, скамья, мешочки.
				Примечание					

	17			Сюжетное «Тренировка команды снеговиков»	Повторить ходьбу и бег с выполнением действия по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	**ОВД:** 1. «Мы – гибкие» – подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота шнура 40 см.). 2. «Ровная осанка» - ходьба по скамье с мешочком на голове. 3. «Мы умеем ловко прыгать» - прыжки на правой и левой ноге попеременно до предмета и обратно – 5 м.	Построение в шеренгу. По сигналу педагога ходьба врассыпную, сигнал: «Фигуры» - выполнение любой фигуры (подарок для мамы). Бег врассыпную. **ОРУ на гимнастической скамейке** (ист. №1, стр. 46)	*П/И «Пожарные на учении».* *П/И «Ловишки - перебежки»*	Гимнастические скамейки, шнур, мешочек для каждого ребёнка
				Примечание					
	18			Игровое «Игры народов Севера»	Учить прыжкам через препятствия, с продвижением вперёд. Закреплять умения катания утяжелённого мяча, соблюдая технику безопасности. Совершенствовать умения метания малого мяча в горизонтальную цель.	**Игры - эстафеты:** 1. «Прокати, не урони» - катание большого мяча до ориентира и обратно. 2. «Меткий охотник» – метание малого мяча в корзину. 3. Прыжки через мягкие модули с продвижением вперед.	Ходьба в колоне по одному по следам, подлезание под натянутый шнур *(муз. сопров. «Маша и Медведь. Следы», «Чудо Новый год», 2Музыка Севера»)*	*П/И «Бег в оленьих упряжках» - НРК** *П/И «Прыжки через нарты» - НРК**	Следы из линолеума, два больших мяча, шнур, мягкие модули, малые мячи, корзина, скакалки.
				Примечание					

Январь	**19**			Учебно-тренировочное «Зимняя Олимпиада»	Учить ведению шайбы клюшкой, выполнять элементы баскетбола (одной рукой от плеча). Закреплять умения прыгать с разбега с толчком одной ногой.	ОВД**:** 1. «Олимпийский Огонь» - бег с факелом в руках до ориентира и обратно. 2. «Биатлонисты» – бег до баскетбольного кольца с забрасыванием малого мяча в горизонтальную цель. 3. «Хоккей» - ведение шайбы клюшкой до ориентира и обратно. 4. «Нарты» прыжки с разбега толчком одной ноги через модули	Беседа о Зимней Олимпиаде, ходьба с высоким подниманием колена, имитация движений видов спорта. Бег 1.5 – 2 мин. **ОРУ с малым мячом (шайба)** (ист. № 4, стр.110)	*Муз. сопровождение «В хоккей играют…»*	Мешочки, малые мячи по количеству детей, иллюстрации видов спорта Зимней Олимпиады, 2 мата, 2 вымпела с огнём, лыжи 2-3 пары, 2 стойки, 2-3 клюшки, шайбы.
				Примечание					
	20			Комплексное «Птицы зимой»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге до 1.5 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить прыжки через бруски (без паузы), забрасывание мяча в корзину.	**ОВД:** 1. «Покормим птиц» бросание мячей в кольцо – 2 м. двумя руками из – за головы. 2. «Птички на веточке» - ходьба по скамье, приставляя пятку к носку, руки в стороны. 3. «Ворона скачет» – прыжки через бруски 6-8 шт. без паузы.	Ходьба с имитацией движений, бег врассыпную; до 1.5 мин. с изменением направления. *(муз. сопров. «Кабы не было зимы»)* **ОРУ «Птичья гимнастика» с гимнастической палкой** (ист. № 1, стр.68)	*П/И «Вороны и собачка»* *П/И «Перелёт птиц» (с метанием мяча)*	Иллюстрации с изображением птиц стойки баскетбольные гимнастические палки, малые мячи по количеству детей, 6 брусков, скамья.
				Примечание					

Февраль	**21**			Комплексное «Мастерская доброты»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	**ОВД:** 1. «Белка скачет» – прыжки в длину с места (кто сделает меньше прыжков). 2. «Прокати корм» – отбивание мяча о пол одной рукой, в движении – 6 м. 3. «Лиса в норке» - подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Ходьба в колоне, по кругу, с ускорением и замедлением темпа, с остановкой на сигнал «Зайка боится», «Лиса крадётся». Ходьба и бег врассыпную. Упр. на дыхание «Сова». **ОРУ с большим мячом «Зайки»** (ист. № 1, стр.70)	*П/И «Птички и кошка»* *П/И «Волк и олени»- НРК**	Большой мяч на каждого ребёнка, дуги, ориентиры
				Примечание					
	22			Сюжетное «В феврале особый праздник есть»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё.	**ОВД:** 1. «Метание гранаты» – метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 2.5 метров. 2. «Разведчики» - подлезание под палку (шнур) – 40 см. 3. «Минное поле»- перешагивание через шнур (40 см.), ходьба по кочкам.	Показ иллюстраций на военную тематику. Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Худ слово (ист. № 4, стр.134) П/И «Займи своё место в строю» (муз. сопровождение «К 23 февраля») **ОРУ на скамье «Зарядка для солдат»** (ист. № 1, стр.72)	*П/И «Самолёты»*	4 скамьи, мешочки, по количеству детей, мишень для метания 2 шт., кочки, длинный шнур, иллюстрации на военную тематику, музыка.
				Примечание					

	23			Сюжетное «Про самых мужественных»	Упражнять в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить прыжки с ноги на ногу, отбивание мяча в ходьбе.	**ОВД:** 1. «Десантники» – лазание на гимн. стенку разноимённым способом с переходом по 4 рейке. 2. «На вершине горы» - ходьба по гимн. скамье, руки за голову, приставляя пятку к носку. 3. «По минному полю» - прыжки по ориентирам с ноги на ногу – 6 м. 4. «Минёры» - отбивание мяча в ходьбе – 8 м.	Беседа с детьми о детях животных. Ходьба и бег врассыпную, с изменением направления, с выполнением различных заданий, бег до 1мин. Упр. на дыхание. **ОРУ без предметов** (ист. № 1, стр.73)	*П/И «Встречные перебежки»*	Гимнастическая стенка, две скамьи, клеёнчатые ориентиры, два мяча.
				Примечание					
	24			Игровое «Мамочка любимая»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить бег до 1.5 мин.	**ОВД:** 1. «Ровная осанка» – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. «Весёлые прыжки» – прыжки из обруча в обруч (40 см.). 3. «Ловкий мячик» - перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине двумя руками.	Ходьба в колонне с поворотом по сигналу, бег со сменой движения, бег до 1.5 мин. **ОРУ с малым мячом** (ист. № 1, стр.77)	*П/И «Пожарные на учении»* *Эстафета с большим мячом «Играем с мамой» - прокати мяч водящему НРК**	Малые мячи, мешочки по количеству детей, обручи малого размера канат;
				Примечание					

Март	**25**			Игровое «Юные спортсмены»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, по кругу с изменением направления движения; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании между предметами.	**ОВД:** 1. «Перепрыгнем через бревно» – прыжки в высоту с разбега (30 см.) с приземлением на мат. 2. «Меткие охотники» – метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча. 3. «Проползи между берёзками» - ползание на четвереньках между предметами.	Ходьба в колоне и по кругу с разным темпом и со сменой направления по сигналу. Бег со сменой направления, врассыпную между предметами, не задевая их. **ОРУ без предметов** (ист. № 1, стр.79)	*П/И «Медведи и пчёлы»* *П/И «Пастухи и стадо»-НРК**	Мат, верёвка, мешочки по количеству детей, 2 стойки, ориентиры, верёвка.
				Примечание					
	26			Учебно–тренировочное «Дружно мы идём в поход»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамье, в равновесии и прыжках.	**ОВД:** 1. «Медвежья тропа» - лазание по гимн. скамье с опорой на ладони и ступни с послед. прыжком из обруча в обруч, постучать в барабаны, убежать. 2. «Через речку» - ходьба по гимн. скамье боком приставным шагом, с приседанием на середине. 3. «Перепрыгни бревно» прыжки вправо и влево через шнур - 3 м..	Ходьба с различным темпом, положением рук и ног, змейкой, бег в различном темпе. Муз. сопровождение *(марш «Музыка Севера»)*. Беседа о Медвежьем празднике. **ОРУ «Зарядка туриста» с гантелями** (ист. № 1, стр.81)	*П/И «Стоп»* *П/И «Пастухи и стадо»-НРК**	Гантели по 2 шт. на каждого ребёнка, барабаны, шнур, малые обручи, гимнастическая скамья.
				Примечание					

	27			Игровое «Путешествие в лес»	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну парами в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии.	**ОВД:** 1. «Пролезь в пещеру» – (столоктиты - вода) лазание под шнур боком, не касаясь его. 2. «Доброс камешек до воды» – метание мешочков в горизонтальную цель – 3 м. 3. «По ручейку» - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Упражнять в ходьбе с перестроением парами в колонну, беге врассыпную. **ОРУ с обручем «У водопада»** (ист. № 1, стр.83)	*«Не оставайся на полу»-* *П/И «Караси и щука»- НРК**	Обручи, мешочки на каждого ребёнка, шнур, набивные мячи, корзины.
				Примечание					
	28			Игровое «Дом, в котором я живу»	Упражнять в непрерывном медленном беге 1 мин., ходьбе и беге по кругу. Закрепить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой, метании мяча в парах от груди.	**ОВД:** 1. «Заяц – прыгун» – прыжки в длину с места отталкивание 2 ногами. 2. «Жук и добыча» – ползание на четвереньках, под дугой, подталкивая мяч впереди себя головой. 3. «Белка и орешки» - броски мяча вверх, отбивание мяча вокруг себя.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за верёвку. **ОРУ со шнуром - косичкой** (ист. №1, стр.61)	*«Полярная сова и евражки» - НРК** *П/И «Каюр и собаки» -НРК** (ист. №5, стр.104, 99)	Верёвка, косички – шнуры, мячи на каждого ребёнка, маты, дуги.
				Примечание					

	29			Учебно–тренировочное «День космонавтики»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в ходьбе по диагонали, сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	**ОВД:** 1. «В невесомости» – ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны. 2. «Звездопад» – броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах. 3. «Тренировка космонавта» – прыжки через бруски – 50 см.	Ходьба и бег по кругу с перешагиванием через палки, с приседанием на сигнал, по диагонали, с ускорением и замедлением. **ОРУ с гимн. палкой «Гимнастика космонавтов»** (ист. № 1, стр.86)	*П/И «Найди себе пару»* *П/И «Ловишки – перебежки»*	Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья, бруски, ребристая доска. иллюстрации о космосе.
				Примечание					
Апрель	**30**			Игровое День здоровья. «Я расту здоровым»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	**ОВД:** 1. «Прыгаем через скакалку» – вращение вперёд. 2. «Прокати обруч» - прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. «Пролезь в обруч» – прямо и боком.	Ходьба в колоне по одному, ходьба и бег между предметами. Широкая расстановка по залу. Упр. на дыхание. **ОРУ с короткой скакалкой** (ист. № 1, стр.88)	*П/И «Стой» (ист. № 4, стр.123)* *П/И «Охотники и зайцы» - НРК**	Скакалки по количеству детей; обруч на пару; стойки для обруча.
				Примечание					

	31			Учебно–тренировочное «День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	**ОВД:** 1. «Меткие охотники» – метание малого мяча в вертикальную цель (Стена Ямала). 2. «Перелезь гору» – ползание по прямой, переползание через скамейку. 3. «На вулкане» - ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи.	Ходьба и бег с изменением направления, с выполнением различных заданий, перешагивание через препятствия (горы, камни, тропинки, следы) бег между предметами. **ОРУ малым мячом** (ист. № 1, стр.90)	*П/И «Удочка»* *П/И «Полярная сова и евражки»-НРК**	Мягкие прямоугольные модули, кочки, тряпочная дорожка, следы линолеума, малый мяч по количеству детей, скамейки, набивные мячи.
				Примечание					
	32			Учебно–тренировочное «Транспорт»	Выявление физической подготовленности детей: - в прыжках в длину с места; - в беге на 10 м. - в метании мешочка вдаль правой и левой рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**ОВД:** **Тренировка пожарных** 1. «Прыжки в длину с места» - прыжки в длину на двух ногах 2-3 р. 2. «Пожарные едут на вызов» - скорость бега на 10 м. 3. «Чей самолёт улетит дальше» - метание мешочка вдаль правой и левой рукой (пожарные тушат пожар).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в разном темпе – «Пожарные». Ходьба и бег с высоким подниманием колена. (ист. № 1, стр.92)	*П/И «Кто скорее по дорожке»*	Мешочки с песком, линейка, ориентиры для бега.
				Примечание					

	33			Игровое «День Победы»	Упражнять в ходьбе и медленном беге с поворотом в другую сторону, по команде педагога; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; броски мяча о стену одной рукой и ловлей его после отскока двумя руками.	**ОВД:** 1. **«Меткий стрелок»** - метание в даль мешочка правой и левой рукой. 2. **«Пройди по бревну»** - ходьба по скамье с перешагиванием набивных мячей. 3. **«Перепрыгни через речку»** - (4 м.) - прыжки в длину, продвигаясь вперёд.	Построение в шеренгу, смена направления по сигналу, медленный бег до 2 мин, ходьба. **ОРУ без предметов «Солдатская подготовка»** (ист. № 1, стр.95)	*П/И «Граница на замке» - по типу «Мышеловка»* *П/И «Что изменилось?»*	Набивные мячи, ориентиры, малый мяч по количеству детей, корригирующие дорожки, гимнастические скамейки.
				Примечание					
Май	**34**			Учебно – тренировочное «Я расту здоровым»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча в паре.	**ОВД:** 1. «Самый сильный, самый ловкий» - прыжки в длину с разбега (разбег 5-6 м). 2. «Школа мяча» - перебрасывание мяча в паре от груди. 3. «Кто быстрее до флажка» - ползание по прямой до ориентира, опираясь на ладони и ступни.	Построение в шеренгу, переступание на месте с поворотом налево, направо. Бег и ходьба с перешагиванием через шнуры. **ОРУ с флажками (султанчиками)** (ист. № 1, стр.96)	*П/И «Не оставайся на полу» - НРК** *МП/И «Найди и промолчи»*	Шнуры, ориентиры, маты, мячи на пару, султанчики (флажки) на каждого ребёнка, ребристая дорожка.
				Примечание					

	35			Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе; повторить прыжки между предметами.	**ОВД:** 1. «Проползи и подтянись» – ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. «Преодолей преграду» – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 3. «Прыгай, не зевай» - прыжки на двух ногах между утяжелёнными мячами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя. Игровое упражнение «Быстро в колонны» **ОРУ с обручем** (ист. №1, стр.100)	*П/И «Караси и щука»* *П/И «Ручейки и озёра» - НРК**	Обручи на каждого ребёнка, утяжелённые мячи, скамейки.
				Примечание					
	36			Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе; повторить прыжки между предметами.	**ОВД:** 1. «Проползи и подтянись» – ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. «Преодолей преграду» – ходьба с перешагиванием через бруски, высота 10 см. 3. «Прыгай, не зевай» - прыжки на правой и левой ноге попеременно – 5 м.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя. Игровое упражнение «Быстро в колонны» **ОРУ с обручем** (ист. №1, стр.100)	*П/И «Караси и щука»* *П/И «Ручейки и озёра» - НРК**	Обручи на каждого ребёнка, утяжелённые мячи, скамейки, бруски.
				Примечание					

	37			Игровое «Мы встречаем дружно лето»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, игровых упражнений с мячом.	**ОВД:** 1. «Мяч водящему» - перебрасывание мяча в парах. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» - передача мяча двумя руками над головой назад.	Ходьба и бег в колонне по одному; выполнение какой-либо фигуры по сигналу. **ОРУ с обручем** (ист. №1, стр.100)	*П/и «Не оставайся на земле»* *П/И «Ручейки и озёра» - НРК**	Обручи, мячи. гимнастические бревна.
				Примечание					

Приложение 1

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.