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: krepysh07@inbox.ru

«Рассмотрено»
на заседании Педагогического совета протокол № 1
от «30» 08 2019г.

Председатель Педагогического совета: _____

«Согласовано»
Заместитель заведующего _____ Е.Г. Старцева
«30» 08 2019 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Крепыш» _____ Л.В. Цэруш
приказ от «30» 08 2019 г. № 287-ос

Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
Вторая младшая группа
образовательный компонент
«Физическая культура»
на 2019 – 2020 уч. год

1 период организованной детской деятельности в неделю
(физическая культура)

(всего 72 периода в спортивном зале)

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Мамаева Оксана Леонидовна

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы составлена в соответствии ФГОС ДО, основной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные умения и навыки, подлежащие усвоению в процессе организованной детской деятельности, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса.

Рабочая программа рассчитана на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Вторая младшая группа.

2.Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет».

3. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б. - программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст).

4. Желобкович Е. Ф - "Физкультурные занятия в детском саду, вторая младшая группа";

5. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр.

Программа рассчитана на проведение организованной детской деятельности 72 раз в год (2 раза в неделю) длительностью 15 минут .

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей второй младшей группы дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности.

Систематические физические упражнения направлены на развитие разных групп мышц и организма в целом, повышается самостоятельность действий, устанавливается ритмичность, увеличивается длина шага, ускоряется темп, улучшается координация движений, возрастает скорость.

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности 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.

Основные цели:

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 по основной программе:

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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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.

Задачи по национально региональному компоненту (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»).

Задачи по обновлению содержания образования: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Новизна рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексном решении задач оздоровления дошкольников старшего возраста, использование элементов стретчинга и релаксации.

Обоснование внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 3-4 лет.

. *Особенность организации образовательного процесса* по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для второй младшей группы общеразвивающей направленности заключается в проведении организованной детской деятельности: в холодный сезон – 2 раза в зале, летом на площадке. В организованной детской деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность компонента – 15 минут.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса является организованная детская деятельность в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Организованная детская деятельность		
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движений, дидактические и подвижные игры, упражнения, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность	Подгрупповая

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурные занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора. Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формулируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений. Следовательно, требуется показ инструктора и выполнение упражнений вместе с детьми. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий.

Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе: практической
1	Педагогический мониторинг	1	1
2	Педагогический мониторинг	1	1
3	. Педагогический мониторинг	1	1
4	. Педагогический мониторинг	1	1
5	«Мы за солнышком шагаем»	1	1
6	«Мы за солнышком шагаем»	1	1
7	«Осень в гости к нам пришла»	1	1
8	«Осень в гости к нам пришла»	1	1
9	«Прогулка в лес»	1	1
10	«Прогулка в лес»	1	1
11	«Малыши лягушатами стали»	1	1
12	«Малыши лягушатами стали»	1	1
13	«Мой любимый, звонкий мяч»	1	1
14	«Мой любимый, звонкий мяч»	1	1
15	«Северные зайчики»	1	1
16	«Северные зайчики»	1	1
17	«Ловкие детишки»	1	1
18	«Ловкие детишки»	1	1
19	«Мы уже спортсмены»	1	1
20	«Мы уже спортсмены»	1	1
21	. «Наши любимые игры»	1	1
22	«Наши любимые игры»	1	1
23	«Медвежата-любознайки»	1	1
24	«Медвежата-любознайки»	1	1
25	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
26	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
27	«На помощь колобку»	1	1
28	«На помощь колобку»	1	1
29	. «Любимые игры малышей»	1	1

30	«Любимые игры малышей»	1	1
31	«Сказочное путешествие»	1	1
32	«Сказочное путешествие»	1	1
33	«Сладкая вершина»	1	1
34	«Сладкая вершина»	1	1
35	«Веселые бельчата»	1	1
36	«Веселые бельчата»	1	1
37	«В гостях у Зимушки-зимы»	1	1
38	«В гостях у Зимушки-зимы»	1	1
39	«Зимние забавы»	1	1
40	«Зимние забавы»	1	1
41	.«Необыкновенный мяч»	1	1
42	«Необыкновенный мяч»	1	1
43	«В гости к снежной бабе»	1	1
44	«В гости к снежной бабе»	1	1
45	«Прогулка в зимний лес»	1	1
46	«Прогулка в зимний лес»	1	1
47	«Мишка заблудился»	1	1
48	«Мишка заблудился»	1	1
49	«На цирковой арене»	1	1
50	«На цирковой арене»	1	1
51	«Пробую чемпионом стать»	1	1
52	«Пробую чемпионом стать»	1	1
53	«У солнышка в гостях»	1	1
54	«У солнышка в гостях»	1	1
55	«Веселые игры для малышей»	1	1
56	«Веселые игры для малышей»	1	1
57	«Малыши-крепыши»	1	1
58	«Малыши-крепыши»	1	1
59	. «Веселые аттракционы»	1	1
60	«Веселые аттракционы»	1	1
61	«В гости к лесным зверям»	1	1
62	«В гости к лесным зверям»	1	1
63	«Забавные малыши»	1	1
64	«Забавные малыши»	1	1
65	.«В гостях у бабушки Маруси»	1	1

66	«В гостях у бабушки Маруси»	1	1
67	«Шутки-прибаутки»	1	1
68	«Шутки-прибаутки»	1	1
69	. «Как у курочки-хохлатки»	1	1
70	«Как у курочки-хохлатки»	1	1
71	71. Педагогический мониторинг	1	1
72	72. Педагогический мониторинг	1	1
Итого:		**72**	**72**

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

К концу учебного года должны уметь:

- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.;
- строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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.

Содержание учебного материала

№	Раздел программы	Содержание учебного материала

1.	Ходьба	Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнять в ходьбе по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Развивать умение ходить по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
2.	Бег	Развивать умение бегать на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; упражнять в беге с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
.	Ползание и лазанье	Упражнять в умении ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; в подлезании под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; развивать умение пролезать в обруч; в перелезании через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
4.	Прыжки	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
5.	Бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см). Упражнять в бросании мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
6.	Строевые упражнения	Развивать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; умение перестраиваться в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.
7.	Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Способы проверки освоения содержания программы:

Способом проверки усвоения содержания компонента образовательной области «Физическая культура» являются диагностические ОДД, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и мае каждого учебного года в виде тестирования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 3 - 4 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

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 1кг.), 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 м. 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 150гр.

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 3-4лет

Показатели	**Пол**	**4 года**
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3

	Девочки	3,2—2,4
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9
	Девочки	10,2—7,9
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205
	Девочки	110—190
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92
	Девочки	60—88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0
	Девочки	2,5—3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5
	Девочки	2,0—3,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5
	Девочки	5—8
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0
	Девочки	1,0
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	4,0—8,0
	Девочки	3,5—7,5
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	3,5—7,5
	Девочки	3,5—6,5

Уровни (критерии) оценки обученности программы

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов в соответствии со следующими критериями:

ВЫСОКИЙ – правильно выполнены все элементы техники;

СРЕДНИЙ - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки;

НИЗКИЙ - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

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

Протокол
обследования уровня освоения детьми 3 - 4 лет программного материала образовательного компонента
«Физическое развитие»

Вторая младшая группа №_____ МБДОУ «Крепыш»
Инструктор по физической культуре

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

Начало года: в- %; с %; н- %; в:
Конец года: в- %; с- %; н- %. н:

Литература и средства обучения

Методическая литература

1..Пензулаева Л.И. Физическая культурав детском саду : Младшая группа.- М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М. Мозаика – синтез, 2005
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.; ТЦ Сфера, 2007.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
5. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008
6. 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.
7.Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование , конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.
8.Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов/нД.: Феникс, 2005.
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.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Издательский центр ВЛАДОС, 1999
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит. Изд. центр

Средства обучения

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, дата по плану// по факту		№ ОДД, тема и форма проведения ОДД, образовательные области	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
сентябрь		**1. Педагогический мониторинг**	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 в круг Ходьба друг за другом по кругу. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 Без предметов	«Бегите ко мне». *«Пузырь»* -	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой
			Примечание:				

		2. Педагогический мониторинг	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 в круг Ходьба друг за другом по кругу. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 Без предметов	«Бегите ко мне». *«Пузырь»* **«Охотники и утки» - НРК**	Цветные ленточки,секундомер, мат для прыжков с разметкой
			Примечание:				
		3. Педагогический мониторинг	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,0 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин.	Построение в шеренгу по росту. Перестроение в круг. Ходьба с изменением направления, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в медленном темпе до 1,0 мин. ОРУ №1 Без предметов	*«Догони мяч» - КДОУ* «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер
			Примечание:				

		4. Педагогический мониторинг	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,0 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин. Построение в круг.	Построение в шеренгу по росту. Перестроение в круг. Ходьба с изменением направления, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в медленном темпе до 1,0 мин. ОРУ №1 Без предметов	*«Догоните мяч»* «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер
			Примечание:				
		5. «Мы за солнышком шагаем» (учебно-тренировочное)	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры ,сохраняя равновесие.	Ходьба между двумя линиями	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости»	П/и «Бегите ко мне»	Линии – шнуры. ориентиры домики.
		Примечание:					
		6. «Мы за солнышком шагаем» (закрепление)	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах.	Ходьба и бег всей группой за инструктором.	Прыжки на двух ногах на месте. ОРУ без предметов.	Игровое задание «Птички». «Найдем птичку»	Гимнастическая дорожка, мяч.

		7. «Осень в гости к нам пришла» (учебно-тренировочное)	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Прокатывание мячей	Ходьба и бег в колонне по одному , по сигналу. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 с мячами	*«Мы осенние - листочки»* «Холодно - жарко» - м/п игра.	Мячи по количеству детей
			Примечание:				
		8. «Осень в гости к нам пришла» (повторение-усложнение)	Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Прокатывание мячей 2. Ходьба, бег «змейкой» между предметами – усложнение.	Ходьба на носках, как мишки. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 с мячами	*«Мы осенние - листочки»* - «Холодно - жарко» - м/п игра.	Мячи по количеству детей
			Примечание:				
октябрь		**9. «Прогулка в лес»** (усложнение)	Развивать ориентировку в пространстве, умение группироваться при лазании под шнур. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым.	1.Ползание под стойками с опорой на ладони и колени. 2. «Доползи до погремушки»	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 с кубиками	«Солнышко и дождик» с усложнением «Поезд» - м/п игра. **Воспитывать интерес к северному солнцу; развивать бережное отношение к лесу –НРК.**	Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, дуги, ребристая доска.
			Примечание:				

		10. «Прогулка в лес» (сюжетное)	Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям.	1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух из обруча в обруч - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать» **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 Без предметов	«Солнышко и дождик» с усложнением «Поезд» - м/п игра. **Воспитывать интерес к северному солнцу – НРК.**	Погремушки по количеству детей, игрушки – кукла, мишка, зонт, обручи
			Примечание:				
		11. «Малыши лягушатами стали» (учебно-тренировочное)	Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра. **Ходьба «по-медвежьи» воспитывать интерес к жизни медведей, их повадкам - НРК**	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка.

		12. «Малыши лягушатами стали» (усложнение)	Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Построение в круг Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра. **Ходьба «по-медвежьи» воспитывать интерес к жизни медведей, их повадкам - НРК**	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка, гим. скамейка.
		13. «Мой любимый, звонкий мяч» (учебно-тренировочное)	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям.	1. Катание мячей друг другу. 2. Перешагивание через препятствие (мячи).	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	*«Догони мяч»* - «Мяч в кругу»- м/п игра.	Мячи по количеству детей.
			Примечание:				

		14. «Мой любимый, звонкий мяч» (закрепление)	Продолжать учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, продолжать учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям.	1. Катание мяча по прямой дорожке – **усложнение.** 2. Перешагивание через препятствие (мячи).	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	*«Догони мяч»* - « Мяч в кругу»- м/п игра.	Мячи по количеству детей.
			Примечание:				
		15. «Северные зайчики» (сюжетное)	Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции.	1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику».	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Зайка беленький сидит». «Найди свой домик»- м/п игра. **Воспитывать интерес к жизни северных зайцев, их повадкам НРК**	Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик

		16. «Северные зайчики» (закрепление-усложнение)	Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции.	1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье на голове мешочек с песком – **усложнение.**	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Зайка беленький сидит». «Найди свой домик»- м/п игра. **Воспитывать интерес к жизни северных зайцев, их повадкам НРК**	Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик
			Примечание:				
ноябрь		**17. «Ловкие детишки»** (учебно-тренировочное)	Учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить ловить мяч от воспитателя; упражнять в ползании за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Ползание за катящим предметом. 2. Ловля мяча от воспитателя.	Ходьба в разных направлениях, по сигналу-парами. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». Перестроение в круг. ОРУ№5 Без предметов	*«Кот и цыплята»* «Найдем цыпленка»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей.
			Примечание:				

		18. «Ловкие детишки» (закрепление)	Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений.	1.Ползание за катящим предметом. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – **усложнение.**	Ходьба в разных направлениях, по сигналу-парами. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». Перестроение в круг. ОРУ№5 Без предметов	*«Кот и цыплята»* «Найдем цыпленка» - м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей.
			Примечание:				
		19. «Мы уже спортсмены» (учебно-тренировочное)	Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно.	1. .Метание мешочка с песком вдаль. 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах.	Ходьба и бег, по кругу взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». Перестроение в круг. ОРУ№5 Без предметов	*«Птичка и птенчики»* - «Поезд»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч.
			Примечание:				

		20. «Мы уже спортсмены» (усложнение)	Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно.	1. .Метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах.	Ходьба и бег, по кругу взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». Перестроение в круг. ОРУ№5 Без предметов	*«Птичка и птенчики»* «Поезд»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч.
			Примечание:				
		21. «Наши любимые игры» (игровое)	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Прокати мяч».	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №6 С кубиком	*П/и «Бездомный заяц»* Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка
			Примечание:				
		22. «Наши любимые игры» (усложнение)	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Подбрось – поймай» (бросание и ловля) – **усложнение.**	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №6 С кубиком	*П/и «Бездомный заяц»* Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка
			Примечание:				

		23. «Медвежата-любознайки» (учебно-тренировочное)	Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м- «На дерево за медом»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком	*«А ну-ка догони»* «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра.	2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница
			Примечание:				
		24. «Медвежата-любознайки» (закрепление-усложнение)	Продолжать учить детей лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в ползании на четвереньках по узкому коридору, выложенному веревками; закреплять умение перешагивать через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1.Ползанье на четвереньках друг за другом по узкому коридору, выложенному веревками - узкий мостик – **усложнение.** 2. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 3.Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м - «На дерево за медом».	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг ОРУ №6 С кубиком	*«А ну-ка догони»* «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра.	2 веревки – д. 2м., кубики, гим. лестница

		25. «Скачет зайка без оглядки» (учебно-тренировочное)	Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение по два. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	*«Бездомный заяц»* «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации.
		26. «Скачет зайка без оглядки» (усложнение)	Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске; Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до конца.	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках между предметами - **усложнение.**	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных Кор–ые упр –ия: «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	*«Бездомный заяц»* стр.78 «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации.
			Примечание:				

декабрь		**27. «На помощь колобку»** (учебно-тренировочное)	Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2.Метание правой и левой рукой на дальность. 3. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№7 Без предметов	*«Веселая карусель»* Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка, мешочки с песком, корзина.
			Примечание:				
		28. «На помощь колобку» (сюжетное)	Продолжать учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в метании в горизонтальную цель правой рукой, закреплять умение перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2.Метание мешочка с песком правой рукой в горизонтальную цель корзину – **усложнение.** 3. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№7 Без предметов	*«Веселая карусель»* - Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка, мешочки с песком, корзина.

		29. «Любимые игры малышей» (учебно-тренировочное)	Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать выдержку, внимание, интерес к подвижным играм.	1. «Воробушки и автомобиль». 2. «Прокати и догони».	Ходьба парами. Бег «змейкой» взявшись за руки. Построение в круг. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ№8 С флажками	*«Мой веселый звонкий мяч»* «Мои ладошки» - м/п игра (стр.36)- «Подвижные игры и игровые упр».	Обруч маленький, мячи среднего размера на каждого ребенка.
		30. «Любимые игры малышей» (усложнение)	Продолжать учить выполнять ведущую роль в подвижных играх. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать выдержку, внимание, интерес к подвижным играм.	1. «Воробушки и автомобиль». 2. «Прокати и сбей» - **усложнение.**	Ходьба парами. Бег «змейкой» взявшись за руки. Построение в круг. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ№8 С флажками	*«Мой веселый звонкий мяч»* «Мои ладошки» - м/п игра (стр.36)- «Подвижные игры и игровые упр-ия».	Обруч маленький, мячи среднего размера на каждого ребенка
			Примечание:				
		31. «Сказочное путешествие» (учебно-тренировочное)	Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	«Лохматый пес». *«Где звенит?»-* *м/п игра*	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.

		32. «Сказочное путешествие» (закрепление)	Продолжать учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком в обруч (р.1,5 - 2м) – **усложнение.** 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	«Лохматый пес». *«Где звенит?»- м/п игра*	Мешочки с песком, гимнастическая скамейкаколокольчик, маска пса.
			Примечание:				
		33. «Сладкая вершина» (учебно-тренировочное)	Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ№9 Без предметов «В лесу»	«Найди свой домик». *«Где спряталась белочка?» - м/п игра*	Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи.

		34. «Сладкая вершина» (усложнение-закрепление)	Продолжать обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Закреплять умение детей в лазании по лесенке-стремянке. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на гим-ую скамейку, спрыгивание на маты –**усложнение.** 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ№9 Без предметов «В лесу»	«Найди свой домик» *«Где спряталась белочка?»* - *м/п игра*	Гим-ую Скамейка маты, лесенка-стремянка, игрушка-белочка, обручи.
			Примчание:				
		35. «Веселые бельчата» (сюжетное)	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу»	*«Мы веселые бельчата»* «На лесной полянке» релаксация.	Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки

январь		**36. «Веселые бельчата»** (усложнение-закрепление)	Продолжать упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, перешагивая через предметы; в пролезании в обруч. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы – **усложнение.** 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу»	*«Мы веселые бельчата»* «На лесной полянке» релаксация.	Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки
			Примечание:				
		37. «В гостях у Зимушки-зимы» (учебно-тренировочное)	Учить детей в умении ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в перешагивании предметов; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы» 2. Ползание по гим. скамье на животе - «скользкий мостик». 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок».	Ходьба «карандашиком» на носках с перекатом на пятки. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег с остановкой меняя направление. Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком	«Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. **Воспитывать взаимопонимание и уважение друг к другу, умение сопереживать, дать представление о северной зиме -НРК**	Гим.скамейка, мячи маленькие для метания на каждого ребенка, снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания.

		38. «В гостях у Зимушки-зимы» (усложнение-закрепление)	Продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять умение перешагивать предметы; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы» 2. Ползание по гим. скамье на четвереньках на спине мешочек с песком «скользкий мостик» – **усложнение.** 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок».	Ходьба «карандашиком» на носках. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег. Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком	«Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. **Воспитывать взаимопонимание и уважение друг к другу, умение сопереживать, дать представление о северной зиме –НРК**	Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания.
			Примечание:				
		39. «Зимние забавы» (учебно-тренировочное)	Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Упражнять детей в ходьбе по доске. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком	**«Сокол и лиса» - НРК** «Тишина у пруда» - м/п игра.	Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы.

		40. «Зимние забавы» (закрепление-усложнение)	Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в ходьбе по доске, перешагивая кубики.. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. Примечание:	1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол, перешагивая через кубики – **усложнение.** 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком	**«Сокол и лиса» - НРК** «Тишина у пруда» - м/п игра.	Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы
		41.«Необыкновенный мяч» (учебно-тренировочное)	Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	*«Озорной мячик»* необыкновенный мяч» - м/п игра.	Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.

февраль		**42.«Необыкновенный мяч»** (усложнение)	Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – **усложнение.** 2. Перешагивание через набивные мячи.	Построение в шеренгу. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	*«Озорной мячик»* «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Гим. скамейка, воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.
			Примечание:				
		43. «В гости к снежной бабе» (сюжетное)	Учить детей ходить по гим. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Шарик». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	**«Снежинки и ветер» - НРК** «Холодно - жарко» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи.

		44. «В гости к снежной бабе» (закрепление-усложнение)	Закреплять умение ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом,	1. Ходьба по гим. скамейке, с мешочком песка на голове, руки на поясе – **усложнение.** 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Шарик». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	**«Снежинки и ветер» - НРК** «Холодно - жарко» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи.
		45. «Прогулка в зимний лес» (учебно-тренировочное)	Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании шишек на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг. ОРУ №12. С мячами	«Хитрая лиса», «Зайчики». «Филин» - м/п игра. **Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере - НРК**	Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч

		46. «Прогулка в зимний лес» (закрепление-усложнение)	Продолжать учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Закрепить умение ходить по наклонной доске, умение метать шишки в корзину правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой – в корзину **(усложнение).** 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг. ОРУ №12 С мячами	«Хитрая лиса», «Зайчики». «Филин» - м/п игра. **Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере - НРК**	Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч
		47. «Мишка заблудился» (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», « Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	*«У медведя во бору»* - «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»

		48. «Мишка заблудился» (закрепление-усложнение)	Продолжать упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	1. Ходьба по гим. скамейке в руках кубик – усложнение. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.в указанное место – **усложнение.**	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», « Белые медведи». Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	*«У медведя во бору»* - *КДОУ* «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»
		49. «На цирковой арене» (сюжетное)	Учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастической лестнице - « Мы гимнасты»	Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	*«Принеси игрушку»* «Что спрятано?» - м/п игра.	Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка.

		50. «На цирковой арене» (закрепление-усложнение)	Продолжать учить детей умению быстро реагировать на сигнал, закрепить умение подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице, в ходьбе по ребристой доске. Развивать координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастической лестнице - « Мы гимнасты». 3. Ходьба по ребристой доске – **усложнение.**	Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	*«Принеси игрушку»* «Что спрятано?» - м/п игра.	Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, ребристая доска, гимнастическая стенка.
		51. «Пробую чемпионом стать» (учебно-тренировочное)	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом.	1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад.	Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	*«Чей кружок быстрее соберется»* «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Флажки, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись.

		52. «Пробую чемпионом стать» (закрепление-усложнение)	Продолжать развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом.	1. Бег с кубиком до ориентира, кубик оставить, вернуться назад – **усложнение.** 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад.	Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	*«Чей кружок быстрее соберется»* «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись.
март		**53. «У солнышка в гостях»** (учебно-тренировочное)	Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье. Учить детей ходить по изогнутой веревке. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость.	1.Ходьба по изогнутой веревке – «По лесной тропинке». 2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку». 3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка»	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. **Воспитывать интерес к северному солнцу.**	Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко

		54. «У солнышка в гостях» (закрепление-усложнение)	Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость.	1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» - **усложнение.** 2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку». 3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка»	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. **Воспитывать интерес к северному солнцу; развивать бережное отношение к лесу - НРК**	Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко
		55. «Веселые игры для малышей» (учебно-тренировочное)	Учить детей выполнять правила в подвижных играх. Развивать интерес к ним, ловкость, быстроту. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом,	1.«Зайцы и волк» - (прыжки). 2.»Орел и птенчики».	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками	«Проползи до кубика». *«Курочка и цыплята»* - *м/п - КДОУ* - ходьба между кубиками.	Кубики, гим. скамейки.

		56. «Веселые игры для малышей» (игровое)	Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.«Зайцы и волк» - (прыжки). 2.»Орел и птенчики». 3. «По ровненькой дорожке» - усложнение.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Проползи до кубика». *«Курочка и цыплята»* - *м/п* - ходьба между кубиками.	Кубики, гим. скамейки, кегли.
		57. *«Малыши-крепыши»* (учебно-тренировочное)	Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них,.	1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)	Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов	*«Огуречик, огуречик»* «Поиграем!» - м/п игра.	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.

		58. «Малыши-крепыши» (повторение-усложнение)	Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них, участвовать в совместной деятельности со взрослым.	1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2. Катание мячей из и.п., стоя на коленях (6-8р) (усложнение)	Построение в колонну по росту. Перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов	*«Огуречик, огуречик»*- «Поиграем!» - м/п игра.	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.
		59. «Веселые аттракционы» (сюжетное)	Учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег змейкой по кругу Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов	*«Найди свой цвет»* «Быстро возьми» - м/п игра.	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера.
		60. «Веселые аттракционы» (повторение-усложнение)	Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Закрепить умение детей ползать на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Метание мешочка с песком в обруч – **усложнение.** 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег змейкой по кругу Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов	*«Найди свой цвет»* «Быстро возьми» - м/п игра.	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера.

		61. «В гости к лесным зверям» (сюжетное)	Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие.	1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч.	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой. Бег змейкой взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг. ОРУ №16 С платочком	«Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра. **Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере, воспитывать бережное отношение к природе - НРК**	2 веревки – д.2м., рейка, обручи.
апрель		**62. «В гости к лесным зверям»** (повторение-усложнение)	Продолжать учить детей ходить, бегать змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Закрепить умение прыгать в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие.	1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч в руках кубик - **усложнение.**	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой. Бег змейкой взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг. ОРУ №16 С платочком	«Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра. **Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере, воспитывать бережное отношение к природе - НРК**	2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики.

		63. «Забавные малыши» (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. 2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч. 3. «Догони мяч» - катание мяча.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»	*«Поймай комара»* «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.	Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.
		64. «Забавные малыши» (закрепление-усложнение)	Продолжать упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости .	1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. 2. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч **– усложнение.** 3. «Догони мяч» - катание мяча.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»	*«Поймай комара»* «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.	Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.

		65. «В гостях у бабушки Маруси» (учебно-тренировочное)	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям.	1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка) 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Цапля». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную. ОРУ№18 С флажками	*«Курочка-хохлатка»* « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик»	По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величинына клонная доска, игрушка – собачка.
		66. «В гостях у бабушки Маруси» (сюжетное)	Учить детей бросать мяч вверх и ловить его. Закрепить умение ходить по наклонной доске и ползать на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками – **усложнение.** 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную. ОРУ№18 С флажками	*«Курочка-хохлатка»* « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик»	По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величинына клонная доска, игрушка – собачка.

		67. «Шутки-прибаутки» (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу.	Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Кор–ые упр –ия: «Ах.ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» *«Петрушка» - м/п игра*	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
май		**68. «Шутки-прибаутки»** (усложнение)	Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу стоя на коленях **-усложнение.**	Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Кор–ые упр –ия: «Ах.ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» *«Петрушка» - м/п игра*	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
		69. «Как у курочки-хохлатки» (учебно-тренировочное)	Учить детей прыгать в длину с места через две параллельные веревки. Упражнять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимании.	1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом 2 – 3 раза. 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз).	Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Хлопушка». ОРУ №19 Без предметов	*«Как у курочки-хохлатки»* - «Найди цыпленка» - м/п игра.	Платочки по количеству детей, 1 – 2 гим. скамейки 2 веревки, маска пса.

		70. «Как у курочки-хохлатки» (сюжетное)	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание.	1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом в руках кубик – **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз).	Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Хлопушка». ОРУ №19 Без предметов	*«Как у курочки-хохлатки»* «Найди цыпленка» - м/п игра.	Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, маска пса, кубики.
		71. Педагогический мониторинг	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 в круг. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №16 С платочком	«По ровненькой дорожке». *«Кто тише»* -	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком секундомер мат для прыжков с разметкой
			Примечание:				

		72. Педагогический мониторинг	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 №16 С платочком	«По ровненькой дорожке». *«Кто тише»* -	Цветные ленточки, секундомер мат для прыжков с разметкой
			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.

3. **«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.

4. **Упражнения «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.

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).

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.

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 текста.

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 разные стороны	Укрепление мышц спины, шеи, рук
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.