

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](mailto:krepysh07@inbox.ru)

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «28» 08 2020г.

Председатель Педагогического  
совета: МММ

«Согласовано»

Заместитель заведующего  
Е.Г. Старцева

«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
Л.В. Цэрүш

приказ от «28» 08 2020 г.  
№ 230



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
средняя группа № 3  
образовательный компонент  
**«Физическая культура»**  
на 2020 – 2021 уч. год

**1 период организованной детской деятельности в неделю**

(всего 74 периода)

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

2020 г.

### Пояснительная записка

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

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

Программа рассчитана на 74 периода организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 20 минут.

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

#### **Задачи программы:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура*

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Подвижные игры*

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### *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 (оленоводы, 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 программы**

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

#### **Отличительная особенность программы**

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

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

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

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Организованная детская деятельность состоит из трех частей:

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

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

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

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

Важное место в работе с детьми 4-5 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания.

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

#### **Формы организации образовательного процесса**

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

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Мышцы ребенка развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп, например при выполнении трудовых поручений. В связи с особенностями развития и строения скелета ребенка 4-5 лет не рекомендуется предлагать при занятиях спортом силовые упражнения.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов, поэтому в ходе организованной детской деятельности следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения.

#### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема организованной детской деятельности</b>	<b>Количество компонентов организованной детской деятельности</b>	<b>В т. ч. практических</b>
1-4	Вспомним, что умеем	4	4

5-6	Мальши-крепыши	2	2
7-8	Вышли мышки как-то раз	2	2
9-10	Веселые бельчата	2	2
11-12	Наши любимые игры	2	2
13-14	Мы уже спортсмены	2	2
15-16	Зайки-попрыгайки	2	2
17-18	В гостях у Осени	2	2
19-20	Зверюшки-резвущики	2	2
21-22	Шутки-прибаутки	2	2
23-24	Незнайка в гостях	2	2
25-26	На цирковой арене	2	2
27-28	Детский стадион	2	2
29-30	Сюрпризы зимушки-зимы Севера	2	2
31-32	Скачет заяка без оглядки	2	2
33-34	Путешествие в сказку	2	2
35-36	Мы - юные спортсмены	2	2
37-38	Мишка заблудился	2	2
39-40	Волшебная страна Зеркалия	2	2
41-42	Играй, играй в игре умнее добывай	2	2
43-44	Волшебная палочка-выручалочка	2	2
45-46	Птичья история	2	2
47-48	Перелетные птицы	2	2
49-50	Птичий городок	2	2
51-52	Весело играем	2	2
53-54	Веселый городок	2	2
55-56	Птичий базар	2	2
57-58	Наши друзья - птицы	2	2
59-60	Хочу стать ловким	2	2
61-62	Веселые аттракционы	2	2
63-64	Подготовка космонавтов к полету	2	2
65-66	Лесные приключения	2	2
67-68	Книжки-малышки	2	2
69-70	Билет в детство	2	2
71-72	Вспомним, что умеем	2	2
73-74	Веселые мячи	2	2
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>74</b>

**Требования к результатам освоения образовательного компонента  
«Физическая культура»**

**Образовательной области «Физическое развитие»**

*К концу года дети должны уметь:*

*Ходьба и бег:*

- 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.

*Ползание, лазанье:*

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

*Прыжки:*

- 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.

*Бросание, ловля, метание:*

- 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.

*Равновесие:*

- 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.

*Строевые упражнения:*

- строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

*К концу года дети должны иметь представление:*

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

#### **Содержание учебного предмета**

№	Раздел программы	Содержание учебного материала
1	Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p>
2	Бег	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.</p> <p>Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).</p> <p>Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.</p>
3	Ползание и лазанье	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия;</p>

		<p>ползание на четвереньках (расстояние - 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота - 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p>
4	Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (расстояние - 4 м).</p> <p>Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).</p> <p>Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
5	Бросание, ловля, метание	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.</p> <p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).</p> <p>Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).</p> <p>Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</p>
6	Групповые упражнения с переходами	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>
7	Ритмическая гимнастика	<p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
1	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.</p> <p>Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.</p> <p>Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p>
2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.</p> <p>Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь</p>

		коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные упражнения</b>		
1	Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
2	Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
3	Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
4	Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<b>Спортивные игры</b>		
1	Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
2	Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
3	Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
4	Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
5	Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
<b>Подвижные игры</b>		
1	С бегом	«Пробеги, не задень», «Кто скорее по дорожке», «Птички и кошка», «Самолёты», «Котята и щенята», «Быстро возьми»,



		«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Пастухи и стадо», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами»
2	С прыжками	«Прыгни точно в обруч», «Перепрыгни через канавку», «Успей выбежать», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки»
3	С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении»
4	С метанием	«Подбрось - поймай», «Точно в руки», «Школа мяча», «Чей мяч дальше?», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо»
5	Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»
6	С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты»
7	Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Фигуры», «Карусели», «Совушка» и др.

### **Способы проверки освоения содержания программы**

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

### **Методика проведения обследования уровня освоения детьми 4-5 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»**

#### **1. Скоростно-силовые качества**

##### *Прыжок в длину с места*

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

#### **2. Скоростные способности**

##### *Бег на 10 м с хода*

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

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

##### *Бег на 30 м с высокого старта*

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

#### **3. Силовые качества.**

*Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками*

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

*Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность*

По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка - 200 гр.

*Гибкость*

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

*Выносливость*

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция - 150 м).

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

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

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

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

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

### Оценка уровня освоения программного материала

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

*2 балла (часто):*

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

*1 балл (иногда):*

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

*0 баллов (крайне редко):*

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

## Протокол

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

Средняя группа № \_\_\_\_\_ МБДОУ «Крепыш»  
Инструктор по физической культуре О.Л. Мамаева

№ 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		Продолжительность бега в медленном темпе, мин		Н	К	
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К					
1.																									
2.																									
3.																									
	<b>2 балла</b>																								
	<b>1 балл</b>																								
	<b>0 баллов</b>																								

## Литература и средства обучения

### Методическая литература

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

### Дополнительная литература для педагога

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». - М.; Просвещение, 1993;
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. - М.; ТЦ Сфера, 2007.
3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа. - Скрипторий 2003, 2014.
1. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика – синтез, 2005.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика – синтез, 2014.
6. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2003.

### Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

### Оборудование

Мячи разного размера, обручи большие и маленькие, гимнастические скамейки, мат, мешочки для метания, кубики, дуги для подлезания, стойки, веревки, гимнастические стенки, гимнастические доски, гимнастический коврик, корзины, ленты, гантели, мячи – хоппы, веревки, канаты, теннисные мячики, модули разного размера, шнуры, флажки, кегли, цветные платочки, маски зверей, солнца, сундучок, игрушка «медвежонок».

**Календарно-тематическое планирование**

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	НРК	Оборудование
Сентябрь	1-4			Вспомним, что умеем	<p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках в длину с места;</li> <li>- в беге на 30 м.;</li> <li>- в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой.</li> </ul> <p>Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой.</li> <li>3. Скорость бега на 30 м/сек.</li> </ol>	<p>Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!»</p> <p>ОРУ №7 без предметов.</p>	<p>ПИ «Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Ровным кругом»</p>	<p>Мешочки, ленточки,</p>
				Примечание						
	5			Мальши-крепьши	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя линиями. (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом</li> </ol>	<p>Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу. Коррекц-ые упр-ия: «Великаны и гномы». Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос».</p> <p>ОРУ №1 без предметов.</p>	<p>ПИ «Найди себе пару» «Поиграем!» - м/п игра.</p>		<p>Шнуры, гимнастический коврик, кубики-ориентеры.</p>
			Примечание							

6	Мальши-крепьши	Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в ходьбе между двумя линиями. 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 между двумя линиями. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.	Построение в колонну по росту. Перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу. Коррекц –ые упр–ия: «Великаны и гномы». Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ №1 без предметов.	ПИ «Поиграем!» - м/п игра.		Доска (длиной 2,5 м), мячи на подгруппу детей.
Примечание							
7	Вышли мышки как – то раз (сюжетное)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Прокатывание мяча друг другу сидя в парах. 2. «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в две колонны. Ходьба и бег между предметами. Коррекц–ые упр–ия: «Деревья и птицы». Дых-ные упр-ия: «Тигр». ОРУ №1 без предметов.	ПИ «Автомобили» М/п игра «Найдем воробышка»	ПИ «Кот и мыши»	Мячи на полгруппы детей; конусы, картонные рули, флажки красного и зеленого цвета.
Примечание							

	8		Вышли мышки как – то раз (усложнение)	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать ловкость, гибкость позвоночника, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и желание к физическим упражнениям.	1. «Путь в кладовую» - прокатывание мяча. 2. «Достань сыр» - прыжок в высоту на месте на двух ногах (поднятая рука ребёнка).	Преобразование в мышей. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, легкий бег. Свободное построение по всему залу. Ходьба и бег между предметами. Коррекц-ые упр-ия: «Деревья и птицы». Дых-ные упр-ия: «Тигр». ОРУ №1. без предметов.	ПИ «Кот и мыши» Настороженная ходьба мышат.	ПИ «Кот и мыши»	По 2 кубика, 2-3 дуги, игрушка: маска кота.
			Примечание						
Октябрь	9		Веселые бельчата (учебно-тренировочное)	Учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках; упражнять в ходьбе и беге по одному. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки».	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекц-ые упр-ия: «Походи боком». Бег в колонне по одному с захлестом голени назад. Дых-ные упр-ия: «Грибок» ОРУ №2 с мячами	ПИ «Садовник и цветы»- стр.99. «П/игры и игр-ые упр-ия». М/П игра «Круг-кружочек» - стр. 29 «Занимательная физ-ра в д/с».	ПИ «Садовник и цветы»	Мячи, обручи. шнур
			Примечание						



10			Веселые бельчата (закрепление)	Продолжать учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках; упражнять в ходьбе и беге по одному в Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки».	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекц-ые упр-ия: «Походи боком». Бег в колонне по одному с захлестом голени назад. Дых-ные упр-ия: «Грибок» ОРУ №2 с мячами	ПИ «Садовник и цветы»- стр.99. «П/игры и игр-ые упр-ия». М/П игра «Круг-кружочек» - стр. 29 «Занимательная физ-ра в д/с».	ПИ «Садовник и цветы»	Мячи, обручи. шнур
			Примечание						
11			Наши любимые игры (сюжетное)	Учить в подбрасывании мячей вверх; упражнять в ходьбе в обход предметов; упражнять в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу поточным способом. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в две колонны. Ходьба, чередуя с бегом. Коррекц-ые упр-ия: «Мышка и мишка». Бег, чередуя с ходьбой. Дых-ные упр-ия: «Вертолет» ОРУ №2с мячами	ПИ «Не боимся мы ката» - стр.27 «Занимательная физ-ра в д/с», «Найди себе пару» - стр.22. «Ровным кругом»- м/п игра.	ПИ «Найди себе пару»	Мячи, дуги
			Примечание						

12	Наши любимые игры (усложнение)	Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в прыжках на двух ногах с зажатым мячом между коленями; в прокатывании обруча друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Лазанье под дугу поточным способом. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в две колонны. Ходьба, чередуя с бегом. Коррекц-ые упр-ия: «Мышка и мишка». Бег, чередуя с ходьбой. Дых-ные упр-ия: «Вертолет» ОРУ №2 с мячами.	ПИ «Не боимся мы ката», «Найди себе пару» - стр. 22. «Ровным кругом»- м/п игра.	ПИ «Найди себе пару»	Мячи, дуги
Примечание							
13	Мы уже спортсмены (учебно-тренировочное)	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Ходьба по гимн. скамейке. 2. Прыжки через предметы. 3. Ползание через тоннель на четвереньках.	Построение в колонну по росту. Ходьба, в колонне перешагивая через шнуры. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», «Кабанчики». Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ №3 без предметов.	ПИ «Найди себе пару». «Зайка беленький сидит» - м/п игра.	ПИ «Зайка беленький сидит» - м/п игра	Гимн. скамья, кегли, тоннель, короткие шнуры, цветные платочки по количеству детей.
Примечание							

14	Мы уже спортсмены (закрепление)	Закрепить умение ходить по гимна. скамейке – с приседанием на середине; ползании через тоннель на четвереньках. Учить прыгать через предметы. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Ходьба по гимна. скамейке – с приседанием на середине (усложнение). 2. Прыжки через предметы. 3. Ползание через тоннель на четвереньках.	Построение в колонну по росту. Ходьба, в колонне перешагивая через шнуры. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ №3 без предметов.	ПИ «Найди себе пару». «Зайка беленький сидит» - м/п игра.	«Зайка беленький сидит» - м/п игра	Гимн. скамья, кегли, тоннель, короткие шнуры, цветные платочки по количеству детей
Примечание							
15	Зайки-попрыгайки (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по гимна. скамейке с мешочком на голове; в прыжках через канат. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Воспитывать умение действовать по сигналу, желание заниматься.	1. Ходьба по гимна. скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через канат, лежащий на полу. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками.	Построение в колонну по росту. Ходьба по кругу. Коррекц-ые упр-ия: «Маленький мостик». Бег с изменением направления. Дых-ные упр-ия: «Каша кипит». ОРУ №3 без предметов.	ПИ «Автомобили», «Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	ПИ «Зайцы и волк» - НРК	Гимн. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей, канат, мячи на подгруппу детей.
Примечание							
16	Зайки-попрыгайки (закрепление)	Упражнять детей в ходьбе по гимна. скамейке с мешочком на голове; в прыжках через канат. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Воспитывать умение действовать по сигналу, желание заниматься.	1. Ходьба по гимна. скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через канат, лежащий на полу. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (стоя на коленях – усложнение)	Построение в колонну по росту. Ходьба по кругу. Коррекц-ые упр-ия: «Маленький мостик». Бег с изменением направления. Дых-ные упр-ия: «Каша кипит». ОРУ №3 без предметов.	ПИ «Автомобили», «Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	ПИ «Зайцы и волк» - НРК	Гимн. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей, канат, мячи на подгруппу детей.
Примечание							

17	В гостях у осени (сюжетное)	Учить детей умению ходить по гимнастической скамейке в полуприсяде, упражнять в прыжках на одной ноге, меняя левую, правую. Упражнять в пролезании под шнур. Развивать глазомер, координацию движений, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1.Ходьба по гимн. скамейке в полуприсяде. 2.Прыжки на одной ноге меняя левую, правую. 3.Подлезание под шнур (в.50 см.).	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение в круг. Обычная ходьба. Бег врассыпную. ОРУ №4 с ленточками - «Разноцветные листочки».	ПИ «Мы - осенние листочки». «Холодно - жарко» - м/п игра.	ПИ «Мы - осенние листочки»	Гимн. скамейка, шнур и стойки, ориентиры, ленточки по количеству детей.
Примечание							
18	В гостях у осени (усложнение)	Учить детей умению ходить по гимнастической скамейке в полуприсяде, упражнять в прыжках на одной ноге, меняя левую, правую. Упражнять в пролезании под шнур. Развивать глазомер, координацию движений, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1.Ходьба по гимн. скамейке в полуприсяде. 2.Прыжки на одной ноге меняя левую, правую. 3.Подлезание под шнур (в.50 см.).	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение в круг. Обычная ходьба. Бег врассыпную. ОРУ №4 с ленточками - «Разноцветные листочки».	ПИ «Мы - осенние листочки». «Холодно - жарко» - м/п игра.	ПИ «Мы - осенние листочки»	Гимн. скамейка, шнур и стойки, ориентиры, ленточки по количеству детей.
Примечание							

19		Зверюшки-резвухи (учебно-тренировочное)	Учить детей ходьбе приставным шагом, умению подбрасывать и ловить мяч, упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость, преодоление робости. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Построение в шеренгу. Ходьба приставным шагом. Бег врассыпную. ОРУ № 4 с ленточками - «Разноцветные листочки».	ПИ «У медведя во бору». «Пузырь» - м/п игра.	ПИ «У медведя во бору» - НРК	Мячи и обручи среднего размера, ленточки по количеству детей, маска медведя.	
		Примечание							
	20		Зверюшки-резвухи (усложнение)	Закреплять умение ходить приставным шагом, продолжать учить детей подбрасывать и ловить мяч; упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании на четвереньках по доске. Развивать ловкость, преодоление робости. Воспитывать внимание.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Построение в шеренгу. Ходьба приставным шагом. Бег врассыпную. ОРУ № 4 с ленточками - «Разноцветные листочки».	ПИ «У медведя во бору». «Пузырь» - м/п игра.	ПИ «У медведя во бору» - НРК	Мячи и обручи среднего размера, ленточки по количеству детей, маска медведя.
			Примечание						
21		Шутки-прибаутки (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; перебрасывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки через предметы (бруски). 3. Перебрасывание мяча друг другу (снизу) двумя руками.	Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Коррекц-ые упр-ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ные упр-ия: «Пляска». ОРУ № 5 без предметов «Веселые ребята».	ПИ «Самолеты» «Угадай, кто позвал» - м/п игра.	«Угадай, кто позвал» - м/п игра	Гимн. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.	
		Примечание							

22	Шутки-прибаутки (усложнение)	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; перебрасывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки через предметы (бруски). 3. Перебрасывание мяча друг другу (снизу) двумя руками.	Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Коррекц-ые упр-ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ные упр-ия: «Пляска». ОРУ № 5 без предметов «Веселые ребята».	ПИ «Самолеты» «Угадай, кто позвал» - м/п игра.	«Угадай, кто позвал» - м/п игра	Гимн. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
Примечание							
23	Незнайка в гостях (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по гимн. скамейке перешагивая кубики. Учить прыгать на двух ногах до кубика; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, глазомер, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гимн. скамейке перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до кубика (р. - 3 м). 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба и бег с изменением направления. Коррекц-ые упр-ия: «Лягушки». Дых-ные упр-ия: «Грибок». ОРУ № 5 без предметов «Веселые ребята».	ПИ «Ловишки». «Олени» - релаксация под речевое сопровождение	«Олени» - релаксация под речевое сопровождение е - НРК	Гимн. скамья, кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей.
Примечание							

24		Незнайка в гостях (закрепление)	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая кубики. Учить прыгать на двух ногах до кубика; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, глазомер, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до кубика (р. - 3 м). 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба и бег с изменением направления. Коррекционные упражнения: «Лягушки». Дыхательные упражнения: «Грибок». ОРУ № 5 без предметов «Веселые ребята».	ПИ «Ловишки». «Олени» - релаксация под речевое сопровождение	«Олени» - релаксация под речевое сопровождение - НРК	Гимнастическая скамья, кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей.
		Примечание						
25		На цирковой арене (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Учить метать тяжелый мяч из-за головы; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру, ловкость, координацию движений, воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Метание тяжелого мяча из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки).	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Ходьба с выполнением заданий. Коррекционные упражнения: «Великаны и гномики». Бег с изменением темпа. Дыхательные упражнения: «Шар лопнул». ОРУ № 6 с флажками.	ПИ «Мы - веселые ребята». «Клоуны» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Мы - веселые ребята»	Флажки на каждого ребенка, набивные мячи - 2-3 шт., гимнастическая скамья, шнур.
		Примечание						

	26		На цирковой арене (усложнение-закрепление)	Упражнять детей в ходьбе по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Учить метать тяжелый мяч из-за головы; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру, ловкость, координацию движений, воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Метание тяжелого мяча из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки).	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Ходьба с выполнением заданий. Коррекционные упражнения: «Великаны и гномики». Бег с изменением темпа. Дыхательные упражнения: «Шар лопнул». ОРУ № 6 с флажками.	ПИ «Мы - веселые ребята». «Клоуны» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Мы - веселые ребята»	Флажки на каждого ребенка, набивные мячи - 2-3 шт., гимнастическая скамья, шнур.
			Примечание						
	27		Круговая тренировка «Детский стадион» (учебно-тренировочное)	Учить детей прокатывать мяч в прямом направлении. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, воспитывать активность, выразительность движений, интерес к играм народа Севера.	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	Построение в колонну по росту. Ходьба «змейкой», с высоким подниманием колен. Коррекционные упражнения: «Цапля». Бег обычный. Дыхательные упражнения: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ № 6. с флажками.	ПИ «Стой, олень!». «Скажи и покажи» - игра - логоритмика.	ПИ «Стой, олень!» - НРК	Ориентиры, флажки и мячи среднего размера на подгруппу детей, дуги 3-4 шт., шнуры 3-4 шт., кубики.
			Примечание						



Декабрь	28	Круговая тренировка «Детский стадион» (учебно-тренировочное)	Учить детей прокатывать мяч в прямом направлении. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, Воспитывать активность, выразительность движений, интерес к играм народа Севера.	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	Построение в колонну по росту. Ходьба «змейкой», с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Цапля». Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ № 6. с флажками.	ПИ «Стой, олень!». «Скажи и покажи» - игра - логоритмика.	ПИ «Стой, олень!» - НРК	Ориентиры, флажки и мячи среднего размера на подгруппу детей, дуги 3-4 шт., шнуры 3-4 шт., кубики.	
		Примечание							
	29	Сюрпризы зимушки - зимы Севера (сюжетное)	Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Волк и олень», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать устойчивый интерес к физическим упражнениям.	1. Ползание по гимна. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.	Перестроение в две колонны. Ходьба змейкой, на носках, с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Ходим по снегу». Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Лыжник» ОРУ № 8 с льдинками.	ПИ «Волк и олень». «Олени» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	ПИ «Волк и олень». «Олени» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение - НРК	Гимн. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок, маска волка, оленьи рога.	
	Примечание								

30			<p>Сюрпризы зимушки - зимы Севера (усложнение)</p>	<p>Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Волк и олень», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать устойчивый интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>1. Ползание по гимна. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.</p>	<p>Перестроение в две колонны. Ходьба змейкой, на носках, с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Ходим по снегу». Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Лыжник» ОРУ № 8 с льдинками.</p>	<p>ПИ «Волк и олень». «Олени» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Волк и олень». «Олени» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение - НРК</p>	<p>Гимн. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок, маска волка, оленьи рога.</p>
Примечание									
31			<p>Скачет зайка без оглядки (учебно-тренировочное)</p>	<p>Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Построение в колонну друг за другом. Перестроение по два. Ходьба, имитируя повадки животных. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ные упр-ия: «Ежик». ОРУ №9 без предметов «Веселые зверята»</p>	<p>ПИ «Бездомный заяц» - стр.78. «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Бездомный заяц»</p>	<p>Ребристая доска, короткие шнуры, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации.</p>

			Примечание						
32			<p>Скачет заяц без оглядки (усложнение)</p>	<p>Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Построение в колонну друг за другом. Перестроение по два. Ходьба, имитируя повадки животных. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ные упр-ия: «Ежик». ОРУ №9 без предметов «Веселые зверята»</p>	<p>ПИ «Бездомный заяц» - стр.78. «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Бездомный заяц»</p>	<p>Ребристая доска, короткие шнуры, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации.</p>
			Примечание						
33			<p>Путешествие в сказку (учебно-тренировочное)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе перешагивая через набивные мячи; в подлезании под дугу. Учить прыгать в длину с места. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям, стремление доводить начатое дело до конца.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).</p>	<p>Построение в колонну друг за другом. Ходьба и бег в рассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Самолетик-самолет». Дых-ные упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ № 9 без предметов «Веселые зверята»</p>	<p>ПИ «Льдинки, ветер и мороз». «Океан» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Льдинки, ветер и мороз» - НРК</p>	<p>Набивные мячи 4-5 шт., тоннель, мягкий тонкий мат, аудиозапись для релаксации, дуги.</p>
			Примечание						

34		Путешествие в сказку (усложнение)	Упражнять детей в ходьбе перешагивая через набивные мячи; в подлезании под дугу. Учить прыгать в длину с места. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям, стремление доводить начатое дело до конца.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	Построение в колонну друг за другом. Ходьба и бег врассыпную. Коррекц-ые упр -ия: «Самолетик-самолет». Дых-ные упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ № 9 без предметов «Веселые зверята»	ПИ «Льдинки, ветер и мороз». «Океан» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	ПИ «Льдинки, ветер и мороз» - НРК	Набивные мячи 4-5 шт., тоннель, мягкий тонкий мат, аудиозапись для релаксации, дуги.
		Примечание						
35		Мы - юные спортсмены (учебно-тренировочное)	Учить детей ходьбе по гимн. скамейке боком приставным шагом; умению забрасывать мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. Упражнять детей в умении ползать по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя. Развивать ловкость, глазомер, выносливость, умение сохранять равновесие и правильную осанку. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом. 2. Забрасывание мешочка с песком в обруч, лежащий на полу. 3. Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, приставляя пятку к носку, на носках. Коррекц-ые упр-ия: «Все спортом занимаются». Бег со сменой направления. Дых-ные упр-ия: «Пловец». ОРУ №10 с платочком.	ПИ «Воробушки и автомобиль». «Море волнуется» - м/п игра.	«Море волнуется»	Гимн. скамейка, мешочки с песком, обручи, мячи среднего размера, платочки на каждого ребенка.
		Примечание						

	36		Мы - юные спортсмены (усложнение закрепление)	Учить детей ходьбе по гимн. скамейке боком приставным шагом; умению забрасывать мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. Упражнять детей в умении ползать по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя. Развивать ловкость, глазомер, выносливость, умение сохранять равновесие и правильную осанку. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом. 2. Забрасывание мешочка с песком в обруч, лежащий на полу. 3. Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, приставляя пятку к носку, на носках. Коррекц-ые упр-ия: «Все спортом занимаются». Бег со сменой направления. Дых-ные упр-ия: «Пловец». ОРУ №10 с платочком.	ПИ «Воробушки и автомобиль». «Море волнуется» - м/п игра.	«Море волнуется»	Гимн. скамейка, мешочки с песком, обручи, мячи среднего размера, платочки на каждого ребенка.
			Примечание						
Январь	37		Мишка заблудился (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по гимн. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гимн. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Построение в колонну по росту. Перестроение в две колонны. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекц-ые упр-ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Ходьба». ОРУ № 11 без предметов.	ПИ «У медведя во бору». «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «У медведя во бору»	Гимн. скамья, обручи среднего размера, мячи среднего размера на подгруппы у детей, игрушка «медвежонок».
			Примечание						

38			<p>Мишка заблудился (закрепление)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Построение в колонну по росту. Перестроение в две колонны. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекционные упражнения: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дыхательные упражнения: «Ходьба». ОРУ № 11 без предметов.</p>	<p>ПИ «У медведя во бору». «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «У медведя во бору»</p>	<p>Гимнастическая скамья, обручи среднего размера, мячи среднего размера на подгруппы у детей, игрушка «медвежонок».</p>
Примечание									

	39		Волшебная страна Зеркалия (учебно-тренировочное)	<p>Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и ловле двумя руками.</p> <p>Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, интерес к играм народов Севера внимание, активность, выразительность движений</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение в пары. Ходьба и бег с изменением направления.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Пингвины на льдинах».</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Маятник».</p> <p>ОРУ №12 с кеглями.</p>	<p>ПИ «Хейро». «Деревья и птицы» - м/п игра, стр.32 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	<p>ПИ «Хейро» - НРК.</p>	<p>Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера на подгруппу детей, гимн. стенка, маска солнца.</p>
Примечание									

	40			<p>Волшебная страна Зеркалия (усложнение)</p> <p>Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и ловле двумя руками.</p> <p>Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, интерес к играм народов Севера внимание, активность, выразительность движений</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение в пары. Ходьба и бег с изменением направления.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Пингвины на льдинах».</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Маятник».</p> <p>ОРУ №12 с кеглями.</p>	<p>ПИ «Хейро». «Деревья и птицы» - м/п игра, стр.32 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	<p>ПИ «Хейро» - НРК.</p>	<p>Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера на подгруппу детей, гимн. стенка, маска солнца.</p>
				Примечание					



Февраль	41	Играй, играй, в игре меньше добывай (учебно-тренировочное)	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. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга (стр. 42). 2. Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую сторону, затем в левую (стр.46).	Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба врассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег врассыпную, после сигнала найти свое место в колонне. Дых-ные упр-ия: «Ладочки». ОРУ № 12 с кеглями.	ПИ «Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра (стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с»).	ПИ «Ловишки»	Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера.	
		Примечание							
	42	Играй, играй, в игре меньше добывай (закрепление)	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. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга (стр. 42). 2. Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую сторону, затем в левую (стр.46).	Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба врассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег врассыпную, после сигнала найти свое место в колонне. Дых-ные упр-ия: «Ладочки». ОРУ № 12 с кеглями.	ПИ «Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра (стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с»).	ПИ «Ловишки»	Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера.	

			Примечание					
43			<p>Волшебная палочка-выручалочка (учебно-тренировочное)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; в прыжках через бруски; подлезании под шнур.</p> <p>Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений.</p> <p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>2. Прыжки через бруски (в.- 10 см.), р. между ними 40 см.</p> <p>3. Подлезание под шнур (в.50 см.).</p>	<p>Построение по росту в колонну.</p> <p>Перестроение в пары.</p> <p>Ходьба и бег «змейкой» между кеглями.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Еж с ежатами».</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Дровосек».</p> <p>ОРУ № 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Автомобили» (стр.46)</p> <p>«П/игры и игровые упр-ия».</p> <p>«Ровным кругом» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Автомобили»</p>	<p>Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.</p>
			Примечание					
44			<p>Волшебная палочка-выручалочка (закрепление)</p> <p>Продолжать упражнять детей в ходьбе на носках по шнуру, положенному по кругу; закреплять умение прыгать через бруски; подлезать под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений.</p> <p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>2. Прыжки через бруски (в.- 10 см.), р. между ними 40 см.</p> <p>3. Подлезание под шнур (в.50 см.).</p>	<p>Построение по росту в колонну.</p> <p>Перестроение в пары.</p> <p>Ходьба и бег «змейкой» между кеглями.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Еж с ежатами».</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Дровосек».</p> <p>ОРУ № 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Автомобили» (стр.46)</p> <p>«П/игры и игровые упр-ия».</p> <p>«Ровным кругом» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Автомобили»</p>	<p>Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.</p>
			Примечание					

45			Птичья история (сюжетное)	<p>Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.</p> <p>Развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.</p> <p>Развивать умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.</p> <p>Воспитывать интерес к играм народов Севера, бережное отношение к народным традициям, умение сопереживать, желание быть справедливым.</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ползание «змейкой» между валиками на спине.</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну.</p> <p>Ходьба, чередуя с прыжками.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Птица».</p> <p>Бег с изменением направления движения.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Петух».</p> <p>ОРУН<sup>о</sup> 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки».</p> <p>«Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК.</p>	<p>Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошники – птиц, цветочки, кокошник – совы.</p>
Примечание									

46			<p>Птичья история (закрепление-усложнение)</p> <p>Продолжать учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.</p> <p>Закреплять умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях.</p> <p>Воспитывать желание быть здоровым.</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ползание «змейкой» между валиками на спине.</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну.</p> <p>Ходьба, чередуя с прыжками.</p> <p>Коррекц-ые упр -ия: «Птица».</p> <p>Бег с изменением направления движения.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Петух».</p> <p>ОРУ№ 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки».</p> <p>«Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК.</p>	<p>Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошники – птиц, цветочки, кокошник – совы.</p>
Примечание								
47			<p>Перелетные птицы (учебно-тренировочное)</p> <p>Учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по гимн. скамье с поворотом на середине; в ползании через тоннель.</p> <p>Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамье с поворотом на середине.</p> <p>2. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (бег за мячом).</p> <p>3. Ползание через тоннель.</p>	<p>Построение в колонну по росту.</p> <p>Перестроение в пары.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Деревья и птицы».</p> <p>Бег в рассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Семафор».</p> <p>ОРУ № 14 с платочком.</p>	<p>ПИ «Перелет птиц» (стр.74).</p> <p>«Тишина у пруда» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК</p>	<p>Платочки по количеству детей, гимн. скамья, маленькие мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошники птиц.</p>

			Примечание						
	48		<p>Перелетные птицы (закрепление)</p>	<p>Продолжать учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль. Закреплять умение ходить по гимн. скамье на носках с поворотом на середине; в ползании через тоннель. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамье с поворотом на середине. 2. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (бег за мячом). 3. Ползание через тоннель.</p>	<p>Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Дерева и птицы». Бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Дых-ные упр-ия: «Семафор». ОРУ № 14 с платочком.</p>	<p>ПИ «Перелет птиц» (стр.74). «Тишина у пруда» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК</p>	<p>Платочки по количеству детей, гимн. скамья, маленькие мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошники птиц.</p>
			Примечание						
Март	49		<p>Птичий городок (учебно-тренировочное)</p>	<p>Учить детей правильно прыгиванию со скамейки, умению перебрасывать мяч друг другу от груди. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, организованность. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений, умения согласовывать движения с текстом. Воспитывать активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки (в.20 см.). 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди с расстояния 1,5 м. (8-10 раз).</p>	<p>Перестроение в две колонны. Ходьба, чередуя с бегом. Коррекц-ые упр-ия: «Птица». Бег, чередуя с ходьбой. Дых-ные упр-ия: «Петушок», «Гуси». ОРУ № 11 без предметов.</p>	<p>ПИ «Грачи и автомобиль». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.</p>	<p>«Узнай, кто позвал?» - м/п игра -</p>	<p>Гимн. скамейка, резиновый или тонкий мат, мячи среднего размера на подгруппу детей, ориентиры.</p>
			Примечание						

50	Птичий городок (закрепление)	Продолжать учить детей правильному прыгиванию со скамейки, умению перебрасывать мяч друг другу от груди. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, организованность. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений, умения согласовывать движения с текстом. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Спрыгивание со скамейки (в.20 см.). 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди с расстояния 1,5 м. (8-10 раз).	Перестроение в две колонны. Ходьба, чередуя с бегом. Коррекц-ые упр-ия: «Птица». Бег, чередуя с ходьбой. Дых-ные упр-ия: «Петушок», «Гуси». ОРУ № 11 без предметов.	ПИ «Грачи и автомобиль». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.	«Узнай, кто позвал?» - м/п игра -	Гимн. скамейка, резиновый или тонкий мат, мячи среднего размера на подгруппу детей, ориентиры.
Примечание							
51	Весело играем (учебно-тренировочное)	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. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга. стр.42. 2. Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую сторону, затем в левую. стр.46.	Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба в рассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег в рассыпную, после сигнала найти свое место в колонне. Дых-ные упр-ия: «Ладошки». ОРУ № 12 с кеглями.	ПИ «Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».	ПИ «Ловишки»	Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера.
Примечание							

52		Весело играем (закрепление)	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. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга. стр.42. 2. «Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую сторону, затем в левую. стр.46.	Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба в рассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег в рассыпную, после сигнала найти свое место в колонне. Дых-ные упр-ия: «Ладочки». ОРУ № 12 с кеглями.	ПИ «Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».	ПИ «Ловишки»	Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера.
Примечание								
53		Веселый городок (учебно-тренировочное)	Упражнять детей в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; в прыжках через бруски; подлезании под шнур. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, выразительность движений.	1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки через бруски высотой 10 см., расстояние между ними 40 см. 3. Подлезание под шнур (в.50 см.).	Построение по росту в колонну. Перестроение в пары. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями. Коррекц-ые упр-ия: «Еж с ежатами». Дых-ные упр-ия: «Дровосек». ОРУ № 13 без предметов.	ПИ «Автомобили» (стр.46) «П/игры и игровые упр-ия». «Ровным кругом» - м/п игра.	ПИ «Автомобили»	Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.
Примечание								

	54		Веселый городок (закрепление-усложнение)	<p>Продолжать упражнять детей в ходьбе на носках по шнуру, положенному по кругу; закреплять умение прыгать через бруски; подлезать под шнур.</p> <p>Развивать прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений.</p> <p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>2. Прыжки через бруски высотой 10 см., расстояние между ними 40 см.</p> <p>3. Подлезание под шнур (в.50 см.).</p>	<p>Построение по росту в колонну.</p> <p>Перестроение в пары.</p> <p>Ходьба и бег «змейкой» между кеглями.</p> <p>Коррекц-ые упр -ия: «Еж с ежатами».</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Дровосек».</p> <p>ОРУ № 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Автомобили» (стр.46)</p> <p>«П/игры и игровые упр-ия».</p> <p>«Ровным кругом» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Автомобили»</p>	<p>Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.</p>
			Примечание						



55			Птичий базар (учебно-тренировочное)	<p>Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.</p> <p>Развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.</p> <p>Развивать умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым. Воспитывать интерес к играм народов Севера, бережное отношение к народным традициям, умение сопереживать, желание быть справедливым.</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ползание «змейкой» между валиками на спине.</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Ходьба, чередуя с прыжками.</p> <p>Коррекц-ые упр-ия: «Птица».</p> <p>Бег с изменением направления движения.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Петух».</p> <p>ОРУ № 13 без предметов.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки».</p> <p>«Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК.</p>	<p>Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошники – птиц, цветочки, кокошник – совы.</p>
Примечание									

56		Птичий базар (закрепление)	Продолжать учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Продолжать развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться. Закреплять умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать желание быть здоровым.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание «змейкой» между валиками на спине.	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Ходьба, чередуя с прыжками. Коррекц-ые упр-ия: «Птица». Бег с изменением направления движения. Дых-ные упр-ия: «Петух». ОРУ № 13 без предметов.	ПИ «Полярная сова и евражки». «Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК.	Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошники - птиц, цветочки, кокошник - совы.
Примечание								
57		Наши друзья - птицы (учебно-тренировочное)	Учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль. Упражнять детей в ходьбе по гимн. скамье с поворотом на середине; в ползании через тоннель. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по гимн. скамье с поворотом на середине. 2. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (бег за мячом). 3. Ползание через тоннель.	Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Деревья и птицы». Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Дых-ные упр-ия: «Семафор». ОРУ № 14 с платочком.	ПИ «Перелет птиц» (стр.74). «Тишина у пруда» - м/п игра.	ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК	Платочки по количеству детей, гимн. скамья, маленькие мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошники птиц.
Примечание								

	58		<p>Наши друзья - птицы (закрепление-усложнение)</p>	<p>Продолжать учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль. Закреплять умение ходить по гимн. скамье на носках с поворотом на середине; в ползании через тоннель. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамье с поворотом на середине. 2. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (бег за мячом). 3. Ползание через тоннель.</p>	<p>Построение в колонну по росту. Перестроение в пары. Ходьба с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Деревья и птицы». Бег врасыпную с остановкой на сигнал. Дых-ные упр-ия: «Семафор». ОРУ № 14 с платочком.</p>	<p>ПИ «Перелет птиц» (стр.74). «Тишина у пруда» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Полярная сова и евражки» - НРК</p>	<p>Платочки по количеству детей, гимн. скамья, маленькие мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошники птиц.</p>
			Примечание						
Апрель	59		<p>Хочу стать ловким (учебно-тренировочное)</p>	<p>Учить детей прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. Упражнять детей в умении перебрасывать мяч друг другу через шнур; в ползании по гимнастической скамейке. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 3. Ползание по гимн. скамье на ладонях и коленях.</p>	<p>Построение в колонну. Перестроение в три колонны. Ходьба на носках, ходьба с ускорением. Коррекц-ые упр-ия: «Все спортом занимаются». Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Пловец». ОРУ № 14 с платочком.</p>	<p>ПИ «Пятнашки». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>ПИ «Пятнашки»</p>	<p>Платочки по количеству детей, канат, мячи на подгруппу детей, шнур, мешочки с песком, ориентиры</p>
			Примечание						

60		Хочу стать ловким (усложнение)	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу через шнур; в ползании по гимнастической скамейке. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	Построение в колонну. Перестроение в три колонны. Ходьба на носках, ходьба с ускорением. Коррекционные упражнения: «Все спортом занимаются». Бег обычный. Дыхательные упражнения: «Пловец». ОРУ № 14 с платочком.	ПИ «Пятнашки». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Пятнашки»	Платочки по количеству детей, канат, мячи на подгруппу детей, шнур, мешочки с песком, ориентиры
Примечание								
61		Веселые аттракционы (учебно-тренировочное)	Учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Упражнять детей в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочка с песком в обруч. 3. Ползание на четвереньках «змейкой» между валиками.	Построение в пары. Ходьба и бег парами. Коррекционные упражнения: «Слушай внимательно». Дыхательные упражнения: «Часики». ОРУ № 15 без предметов.	ПИ «Совушка» (стр. 87). «Иголка и нитка» - м/п игра.	ПИ «Совушка»	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник - совы, обручи среднего размера.
Примечание								

62		Веселые аттракционы (усложнение)	Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Закреплять у детей умение прыгать в длину с места; ползать на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать желание заниматься физкультурой, стремление быть здоровым.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочка с песком в обруч. 3. Ползание на четвереньках «змейкой» между валиками на спине мешочек с песком - усложнение.	Построение в пары. Ходьба и бег парами. Коррекц-ые упр-ия: «Слушай внимательно». Дых-ные упр-ия: «Часики». ОРУ № 15 без предметов.	ПИ «Совушка» (стр. 87). «Иголка и нитка» - м/п игра.	ПИ «Совушка» -	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера.
Примечание								
63		Подготовка космонавта к полету (игровое)	Учить ходить на ладонях и ступнях спиной вниз «ходячий стол». Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в метании малого мяча в корзину снизу, в подлезании под дуги боком. Развивать способность к поддержанию правильного положения позвоночника, глазомер, точность броска. Воспитывать положительные эмоции, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	1. Ходьба на ладонях и ступнях – «ходячий стол». 2. Подлезание под дуги боком (h-50) 3. Бросок малого мяча снизу одной рукой – 2м (корзина)	<i>12 апреля 1961 года в космос полетел Ю.А. Гагарин. С тех пор страна, каждый год отмечает День космонавтики. Для того, чтобы совершить полет в космос надо тренировать свое тело. Итак, начнем тренировку.</i> Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, легкий бег, бег подскоками. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 16 с гимнастической палкой.	Игры-эстафеты: «Передача палочки», «Веселый мяч»	ПИ «Веселый мяч»	3 дуги (h - 50), корзина, малые мячи, 2 эстафетные палочки, 2 мяча – хопа.
Примечание								

64		Подготовка космонавта к полету (игровое)	Продолжать учить ходить на ладонях и ступнях спиной вниз «ходячий стол»; правильно дышать. Упражнять в метании малого мяча в корзину снизу, в подлезании в обруч боком. Развивать способность к поддержанию правильного положения позвоночника, глазомер, точность броска. Воспитывать положительные эмоции, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	1. Ходьба на ладонях и ступнях – «ходячий стол». 2. Подлезание в обруч боком – усложнение. 3. Бросок малого мяча снизу одной рукой – 2м (корзина)	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, легкий бег, бег подскоками. Перестроение в 2-3 колонны. Коррекц-ое упр-ие: «Самолет». Дых-ые упр-ия: «Вертолет». ОРУ № 16 с гимнастической палкой.	Игры-эстафеты: «Передача палочки», «Веселый мяч»	ПИ «Веселый мяч»	3 дуги (h -50), корзина, малые мячи, 2 эстафетные палочки, 2 мяча – хопа.
		Примечание						
65		Лесные приключения (учебно-тренировочное)	Учить детей ходить по бревну, приставным шагом, (боком). Упражнять детей в умении прыгать со скамейки (h- 20-25 см); в метании мешочков с песком правой и левой рукой вдаль. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по бревну, приставным шагом (боком). 2. Прыжки со скамейки (h- 20-25 см). 3. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в три колонны. Ходьба с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Прогулка в лес». Бег врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ № 16 с гимнастической палкой.	ПИ «Догони пару» (стр.89). «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Догони пару»	Гимн. палки на каждого ребенка, гимн. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей.
		Примечание						

	66		Лесные приключения (закрепление)	Продолжать учить детей ходить по бревну, приставным шагом (боком). Закреплять умение прыгать со скамейки (h- 30 см); метать мешочки с песком правой и левой рукой вдаль. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по бревну, приставным шагом (боком). 2. Прыжки со скамейки (h- 20-25 см). 3. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение в три колонны. Ходьба с высоким подниманием колен. Коррекц-ые упр-ия: «Прогулка в лес». Бег в рассыпную. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ № 16 с гимнастической палкой.	ПИ «Догони пару» (стр.89). «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	ПИ «Догони пару»	Гимн. палки на каждого ребенка, гимн. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей.
			Примечание						
Май	67		Книжки-малышки (учебно-тренировочное)	Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановок, расположенных рядом. Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в умении лазить по гимнастической лестнице, переходить с одного пролета на другой, в ходьбе по канату. Развивать координацию движений, пластику движений, устойчивое равновесие в прыжках. Воспитывать умение уступать друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах без остановок. 2. Ходьба по канату пятки вместе - носки врозь. 3. Лазание по лестнице переход с одного пролета на другой (Т.Б.) (4 рейка)	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба спортивным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, боковой галоп. ОРУ № 18 с флажками	ПИ «Ловишка с мячом» Упражнение «экскаватор»	ПИ «Ловишка с мячом»	Обручи, канат, мяч.
			Примечание						

68		Книжки-малышки (учебно-тренировочное)	Продолжать учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановок, расположенных рядом; учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в умении лазить по гимнастической лестнице, переходить с одного пролета на другой, в ходьбе по канату, на голове мешочек с песком. Развивать координацию движений, пластику движений, устойчивое равновесие в прыжках. Воспитывать умение уступать друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах без остановок. 2. Ходьба по канату пятки вместе - носки врозь. 3. Лазание по лестнице переход с одного пролета на другой (Т.Б.) (4 рейка)	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба спортивным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, боковой галоп. ОРУ № 18 с флажками	ПИ «Ловишка с мячом» Упражнение «экскаватор»	ПИ «Ловишка с мячом»	Обручи, канат, мяч.
		Примечание						
69		Билет в детство (закрепление)	Учить детей прокатывать набивной мяч двумя руками между кеглями. Упражнять в ходьбе по скамье с дополнительными заданиями; в прыжках в высоту с места через перекладину. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1. Прокатывание набивного мяча между кеглями. 2. Ходьба с мячом в руках. 3. Ходьба по скамье с высоким подниманием колен. 4. Прыжки вверх с места через перекладину (высота 15-20см)	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, «крабики», бег врассыпную с остановкой на сигнал. Перестроение в 2-3 колонны. Коррекц-ое упр.: «Походи боком». Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ № 18 с флажками	ПИ «Разноцветный мячик» М/п «Узнай по голосу»	ПИ «Разноцветный мячик»	10 набивных мячей, гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья, 2 стойки, перекладина, мат, 5-6 кеглей, мяч.
		Примечание						



70		Билет в детство (учебно-тренировочное)	Учить детей прокатывать набивной мяч двумя руками между кеглями. Упражнять в ходьбе по скамье с дополнительными заданиями; в прыжках в высоту с места через перекладину. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1. Прокатывание набивного мяча между кеглями. 2. Ходьба с мячом в руках. 3. Ходьба по скамье с высоким подниманием колен. 4. Прыжки вверх с места через перекладину (высота 15-20см)	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, «крабики», бег враспынную с остановкой на сигнал. Перестроение в 2-3 колонны. Коррекц-ое упр.: «Походи боком». Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ № 18 с флажками	ПИ «Разноцветный мячик» М/п «Узнай по голосу»	ПИ «Разноцветный мячик»	10 набивных мячей, гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья, 2 стойки, перекладина, мат, 5-6 кеглей, мяч.
		Примечание						
71		Вспомним, что умеем	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности: - в прыжках в длину с места; - в беге на 30 м.; - в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой. 3. Скорость бега на 30 м (сек).	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ № 7 без предметов.	ПИ «Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	ПИ «Ровным кругом»	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой
		Примечание						

72	Вспомним, что умеем	<p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках в длину с места;</li> <li>- в беге на 30 м.;</li> <li>- в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой.</li> </ul> <p>Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой.</li> <li>3. Скорость бега на 30 м (сек).</li> </ol>	<p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Перестроение по три.</p> <p>Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног.</p> <p>Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».</p> <p>ОРУ № 7 без предметов.</p>	<p>ПИ «Ловишки с ленточками».</p> <p>«Ровным кругом» - м/п игра.</p>	<p>ПИ «Ровным кругом»</p>	<p>Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой</p>
Примечание							
73	Веселые мячи	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Подбрось-поймай» упражнения с мячом, подбрасывание и ловля мяча.</li> <li>2. «Кто быстрее по дорожке»- прыжки по дорожке на двух ногах.</li> </ol>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег с изменением направления движения.</p> <p>Ходьба по кругу, поворот кругом, продолжение ходьба.</p> <p><i>При повторении упражнений выполнение заданий в движении</i></p> <p><i>ОРУ с мячами</i></p>	<p>ПИ «Самолеты», «Угадай, кто позвал»</p>		<p>Мячи, веревочки</p>
Примечание							

				Веселые мячи	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	1. «Подбрось-поймай» упражнения с мячом, подбрасывание и ловля мяча. 2. «Кто быстрее по дорожке»- прыжки по дорожке на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, бег с изменением направления движения. Ходьба по кругу, поворот кругом, продолжение ходьба. <i>При повторении упражнений выполнение заданий в движении ОРУ с мячами</i>	ПИ «Самолеты», «Угадай, кто позвал»		Мячи, веревочки
74										

## 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 отклонится, 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.

### 2. «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 *n-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 *n-ффф*, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох – короткий, выдох – длинный. Упражнение повторить 2 раза.

### 3. Упражнения «Насос»

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

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

### Гимнастика для глаз

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

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

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 до 1,5 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:** Закрывать 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 до 1,5 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 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 - поочередно, то тихий, то продолжительный, со с силой, со звуком.

«Мы считаем» - 1

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Выполнять движения, согласно тексту.

1,2,3,4,5! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

«Мы считаем» - 2

Инструкция детям: И.П. - основная стойка.

1-4 - на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз.

5-8 - на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.

«Здравствуй, солнышко!»

Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох.

«Хлопушка»

Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 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 вперед, сделать вдох, присесть, правую руку вниз, мощный выдох. Левая рука вперед - 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-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-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". 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 входением 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 входением 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.).