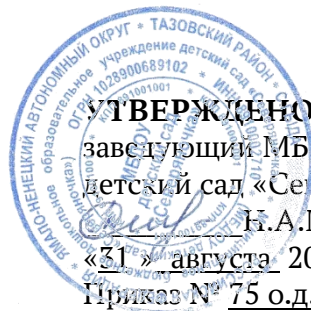


**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН
ЯМАЛО – НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СЕВЕРЯНОЧКА»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБДОУ детский сад «Северяночка»
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

заведующий МБДОУ
детский сад «Северяночка»
И.А.Матвиенко
«31» августа 2022 г.
Приказ № 75 о.д.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РЫБАК М.В.
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Содержание | Стр. |
|---|-------------|
| Целевой раздел программы | 3 |
| Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 Цели и задачи программы | 4 |
| 1.1.2 Принципы построения программы по ФГОС | 4 |
| 1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет | 5 |
| 1.2 Интеграция образовательных областей | 6 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения программы | 9 |
| 2. Содержательный раздел программы | 10 |
| 2.1 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам | 12 |
| 2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет | 12 |
| 2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет | 14 |
| 2.1.3 задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет | 17 |
| 2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет | 20 |
| 2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет | 24 |
| 2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 28 |
| 2.2.1 Формы занятий с воспитанниками с учетом возрастных особенностей | 28 |
| 2.2.2 Структура физкультурного занятия в спортивном зале | 30 |
| 2.2.3 Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе | 31 |
| 2.2.4 Формы организации двигательной деятельности | 32 |
| 2.2.5 Физкультурно-оздоровительная деятельность | 34 |
| 2.2.6 Спортивно-оздоровительная деятельность | 35 |
| 2.2.7 Физкультурно-досуговые мероприятия | 35 |
| 2.2.8. Взаимодействие со специалистами | 36 |
| Комплексно - тематическое планирование НОД по физической культуре I младшая группа | 38 |
| Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре вторая младшая группа | 92 |
| Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре средняя группа | 106 |
| Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре старшая группа | 123 |
| Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре подготовительная группа | 137 |
| 2.2.9. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы по образовательной области «физическая культура» | 153 |
| 3. Организационный раздел программы | 167 |
| 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы | 167 |
| 3.2 Организация двигательного режима | 173 |
| 3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь | 174 |
| 3.4. Методическое обеспечение | 177 |
| 4. Презентация программы. | 180 |
| Приложение | 181 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПин 2.4. 3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки РФ)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование,

разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Планируемые результаты

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные виды движений

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги.

8. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.1.2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги

(поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

- *С бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- *С прыжками.* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- *С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- *С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
- *На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
- *Спортивные развлечения.* «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
3. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
6. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. 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).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к

стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
- **С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
- **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- **С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
- **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

2.1.4 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами

(кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

- **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.5 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с

набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

- **С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
- **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- **С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- **Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.
- **Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

2.2.1 ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Группа 3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Группа 6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.2.2 СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин. - 1-я младшая группа
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.**(разминка):**
- 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.3 СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5

мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.4 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и

перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2.5 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

2.2.6 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

2.2.7 ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2.8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детейничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
 6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

I младшая группа

| Задачи | Пособия | Вводная часть | Общеразвивающие упражнения. | Основные виды движений. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Сентябрь (1 неделя, 1-е и 2-е занятия). | | | | | | |
| <p>Физическая задача. Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> | 2 длинные верёвки (2,5 – 3 метра), кукла. | Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад, педагог берёт за руку и ходит вместе с ними). | <p>1. «Птички машут крыльями».</p> <p>И.п. – стоя, повернуться к педагогу. Поднять руки в стороны и опустить. (4-6 раз).</p> <p>2. «Птички клюют зёрнышки».</p> <p>И.п. – то же. Присесть, постучать несколько раз по коленям, выпрямиться и поднять руки вверх. (4 -6 раз).</p> <p>3. «Птички летают».</p> <p>Бег, ходьба за воспитателем.</p> | <p>1. Ходьба по дорожке шириной 35-30см (между двух длинных верёвок) к кукле. Педагог берёт каждого малыша по одному за руку и помогает пройти. Каждый ребёнок повторяет упражнение 2-3 раза.</p> | «Бегите ко мне» (2-3 раза). | Свободная ходьба за воспитателем. |
| Сентябрь (2 неделя, 3-е и 4-е занятия). | | | | | | |
| <p>Физическая задача Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать.</p> <p>Воспитательная</p> | Погремушки на каждого ребёнка, игрушка (собачка или мишка). | Чередование ходьбы враспынную и бега за педагогом. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и | <p>С погремушками.</p> <p>1. И.п. – сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. (2-3 раза</p> | <p>Ползание на четвереньках (4-6 метров) к собачке – «Пойдём, как собачка». (2-3 раза).</p> <p>Задание</p> | «Догоните мяч». Спокойная ходьба (3-4 раза). | Ходьба за педагогом – «Пойдём тихо, как мышки». |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <p>задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> | | <p>встают перед педагогом.</p> | <p>одной, потом другой рукой).</p> <p>2. И.п. – стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки педагогу, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать её педагогу. (4 -6 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, показать погремушку и спрятать её у груди. (4 – 6 раз).</p> <p>4. Свободно поплясать с погремушкой.</p> <p>5. Ходьба за педагогом. Дети кладут погремушки в корзину.</p> | <p>одновременно выполняют 2-3 ребёнка, педагог подбадривает их помогает выполнить задание до конца</p> | | |
| <p>Сентябрь (3 неделя, 5-е и 6-е занятия).</p> | | | | | | |
| <p>Физическая задача Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать</p> | <p>Стулья по количеству детей, кукла.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу педагога малыши садятся за стулья, повернувшись к педагогу. Педагог сидит на большом стуле.</p> | <p>1. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. (4-6 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу,</p> | <p>Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5 – 3 метра, ширина 20-25см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости</p> | <p>Подвижная игра «В гости к куклам».</p> <p>Дети стоят у стены. У противоположной стены сидят куклы и другие игрушки. По сигналу педагога</p> | <p>Ходьба за педагогом вместе с куклами. Каждый ребёнок держит одну игрушку.</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|------------------------------|
| интерес к физическим упражнениям. | | | <p>опустить (3-4 раза).</p> <p>3. И.п. – стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться – «Спрятаться и показаться». (4-6 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя, руки свободно. Пскоки на месте – «Педагог нашёл детей и все радуются».</p> <p>5. И.п. – Спокойная ходьба между стульями за педагогом. Дети вместе с педагогом ставят стульчики около стены в зале.</p> | оказывать помощь. Взойти на ящик и сойти с него (50*50*20) Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 метра от доски. | дети бегут к куклам и здороваются с ними. На другой сигнал бегут обратно. (3 раза). | |
| Сентябрь (4 неделя, 7-е и 8-е занятия). | | | | | | |
| <p>Физическая задача Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> | 2 стойки, длинная верёвка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собачка. | Чередование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 35-30см). | <p>Выполняются в разных местах зала, враспынную.</p> <p>1.И.п. – сидя, руки опущены. Поднять руки вперёд, показать педагогу, спрятать за спину. (4-6 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). (4-6</p> | <p>Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 40-45см.), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперёд на игрушку.</p> <p>При подлезании стараться не задеть верёвку. (3-4 раза)</p> <p>Бросание мяча или шишки правой(2</p> | «Бегите ко мне» (2-3 раза). | Спокойная игра за педагогом. |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | раз). 3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. (4-6 раз). 4. И.п. – стоя, поскоки на месте на двух ногах – «Прыгать, как зайки», руки держать свободно. (15-20 секунд). 5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 секунд). | раза), левой (2 раза) рукой. После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь делают бросок. Затем они кладут шишку в корзину. | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

Октябрь. 1 занятие

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|----------------------|
| <p>Физическая задача Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей. | Чередование ходьбы и бега за педагогом. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к педагогу. | <p>1.И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «Вот какие мы маленькие», вернуться в и.п. (4-6 раз)</p> <p>2. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «Длинные и короткие ноги» (4-6 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на животе, смотреть вперёд, руки</p> | Лазанье по гимнастической стенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза. | <p>«Догоните мяч». Дети сидят или стоят в одном конце помещения. У педагога в руках корзина с мячами. По сигналу «Хоп!» педагог выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берёт один мяч, кладёт в корзину, которую педагог держит на уровне поднятой руки ребёнка и бежит</p> | Ходьба за педагогом. |
|---|--|---|---|---|--|----------------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>под подбородком. Протянуть руки вперёд, показать педагогу и и положить ладони на спину – «Рыбки плавают» (3-4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте – «Воробушки прыгают».</p> <p>5. Спокойная ходьба, сесть на скамейку.</p> | | <p>на своё место. Игра повторяется.</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

Октябрь. 2 занятие

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| <p>Физическая задача Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | <p>Гимнастическая доска (ширина 30-25см., длина 2,5 – 3м., цветные платочки (20*20см.) по количеству детей, мяч.</p> | <p>Дети берут из корзинки цветные платочки и играют с ними.</p> <p>Ходьба с чередованием с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя всё пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться врассыпную(помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).</p> | <p>С платочками.</p> <p>1.И.п. – сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. (3-4 раза каждой рукой).</p> <p>2. И.п. – стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Все спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек – «Вот и нашлись все детки!» (4-6 раз).</p> | <p>Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места (ленты, стула, гимнастической скамейки). Задание дети выполняют поточно 2-3 раза.</p> <p>Прокатывание мяча. Дети садятся на ковёр рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится педагог. У него большой мяч. Он показывает, как энергично прокатить мяч.Задание выполняется</p> | <p>«Бегите ко мне» (2-3 раза).</p> | <p>Спокойная ходьба врассыпную вместе с педагогом.</p> |
|--|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>3. И.п. – лёжа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. Поднять руку вверх и опустить.(3-4 раза одной и другой рукой).</p> <p>4.И.П. – поскоки на месте на двух ногах.</p> <p>5.И.п. – Ходьба за педагогом. Положить платочки в корзинку.</p> | <p>индивидуально. Каждый ребёнок прокатывает 2-3 раза.</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Октябрь. 3 занятие

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|------------------------|-----------------------------|
| <p>Физическая задача Познакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определённом направлении.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | <p>Мешочки с песком (150г) по количеству детей, верёвка длинная (6-8м), ящик (50*50см) или обруч диаметром 1 метр.</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Взять мешочки с песком и стать в разных местах зала, повернувшись к педагогу.</p> | <p>С мешочками.</p> <p>1. И.п. – сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперёд, показать мешочек педагогу, опустить руки. (4-6 раз)</p> <p>2. И.п. – стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию педагога присесть, взять мешочек и выпрямиться. (4-6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вытянуть, мешочек на</p> | <p>Бросание мешочка в горизонтальную цель –ящик или обруч правой и левой рукой на расстоянии 80см. Упражнение выполняют одновременно 2-4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2-3 раза.</p> <p>Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку».</p> <p>Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с педагогом становятся около верёвки,</p> | <p>«Догоните меня»</p> | <p>Ходьба за педагогом.</p> |
|---|--|---|--|---|------------------------|-----------------------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>полу между ног, руками опереться о пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях.(3-4 раза)</p> <p>4. Бег врассыпную за педагогом. Ходьба. По указанию педагога сесть на гимнастическую скамейку.</p> | <p>положенной на ковёр. Педагог следит за тем, чтобы ноги детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «Хоп!» прыгают через верёвку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу педагога. (6-8 раз).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

Октябрь – занятие 4.

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------------------------------|--|
| <p>Физическая задача Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться</p> | <p>По 2 кубика для каждого ребёнка, средние мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5 – 3м), ширина 30-25см).</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Остановиться в разных местах зала (врассыпную).</p> | <p>С кубиками.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. (6-7 раз)</p> <p>2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперёд – «Показать кубики педагогу», вернуться в и.п. – «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). (4-6)</p> | <p>Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) – «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперёд и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2-3 раза).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке – «Идём по мостику».</p> <p>Ходьбу по скамейке</p> | <p>«Догони мяч» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> |
|---|--|---|---|--|---------------------------------|--|

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | | | <p>раз).</p> <p>3. И.п. – стоя. Руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. (4-6 раз).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте (15-20 сек.). Положить кубики на место.</p> | <p>можно продолжить после ползания или давать наоборот – сначала идти по скамейке, а затем ползать (2-3 раза)</p> <p>Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами встают за линией. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, говоря: «Замахнулись! И бросили!» а затем дети берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. (4 -5 раза).</p> | | |
|---|--|--|--|--|--|--|

Октябрь - занятие №5

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------|---|
| <p>Физическая задача. Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать чувству равновесия и координации движений.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться</p> | <p>По 2 шишки или маленькие мячи для каждого ребёнка, длинная верёвка.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега за воспитателем – «Идём в лес». Следить, чтобы во время ходьбы дети не шаркали ногами.</p> <p>Педагог рассыпает шишки и предлагает детям взять по две шишки в одну и другую руку и повернуться к нему.</p> | <p>С шишками.</p> <p>1. И.п. – стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперёд. Показать шишки и спрятать их за спину (6-8 раз).</p> <p>2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. (4-6</p> | <p>Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Бросок выполнять одновременно со всей группой детей (3-4 раза) по сигналу педагога.</p> <p>Прыжки в длину с места через верёвку, лежащую на ковровой дорожке. Следить. Чтобы дети заняли правильное</p> | <p>«Догони мяч» (3-4 раза)</p> | <p>Спокойная ходьба с остановкой по сигналу</p> |
|--|--|---|--|---|--------------------------------|---|

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | | | <p>раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. (4 раза).</p> <p>4. И. п. – стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки – «Белочка играет с шишками». (4-6 раз)</p> <p>5. поскоки на месте – «Белочки выселяться».</p> <p>Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину.</p> | <p>исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделать небольшое приседание и приземлиться тихо, мягко. Выполнять со всей группой одновременно. (4-6 раз).</p> | | |
|---|--|--|---|--|--|--|

Октябрь - занятие №6

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <p>Физическая задача. Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к</p> | <p>Погремушки по количеству детей, 2 длинные верёвки, мячи для каждого ребёнка.</p> | <p>Ходьба и бег с погремушкой под музыку.</p> | <p>С погремушками.</p> <p>1. И. п. – стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. (4-6 раз)</p> <p>2. И. п. – лёжа на спине, руки вытянуты, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку</p> | <p>Бросание мяча вдаль от груди. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперёд. Дети бросают мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу педагога снова выполняют бросок. (3</p> | <p>«Через ручеёк»</p> <p>2 длинные верёвки лежат посередине помещения на расстоянии 20-25см – ручеёк. По сигналу педагога дети идут к ручейку, переступают его, выходят на</p> | <p>Спокойная ходьба парами за педагогом. Педагог помогает детям найти пару и построиться.</p> |
|---|---|---|---|--|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | | | <p>педагогу, коснуться пола над головой. (4 – 6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны – «Вот погремушка», соединить ноги – «Нет погремушки». (4-6 раз).</p> <p>4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет.</p> | <p>– 4 раза).</p> <p>Прокатывание мяча. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Педагог сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребёнка и катит ему мяч, в свою очередь ребёнок катит мяч педагогу. (2 – 3 раза).</p> | <p>полянку, играют, собирают цветы и т.д.. По сигналу «домой» опять переступают через ручеёк и возвращаются на свои места (2 – 3 раза.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Октябрь - занятие №7

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p>Физическая задача. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.</p> | <p>Цветные ленточки (длина 25-30см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.</p> | <p>Ходьба и бег с ленточкой в руке.</p> | <p>С ленточками.</p> <p>1. И. п. – стать свободно, руки опустить. Взмахнуть ленточкой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. (4-6 раз каждой рукой).</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперёд, взять ленту и поднять её вверх над головой. Стараться не сгибать</p> | <p>Бросание мяча вдаль от груди. Педагог может стоять перед детьми.(расстояние 4-5 метров). И предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать.</p> <p>Упражнение выполнять всей группой детей одновременно по сигналу педагога 3-4 раза.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо</p> | <p>«Солнышко и дождик». Дети сидят на гимнастической скамейке. По сигналу педагога «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» педагог раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под него. (2-3 раза)</p> | |
|--|---|---|---|---|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>ноги в коленях. (3-4 раза)</p> <p>3. И. п. – лёжа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. (4-6 раз).</p> <p>4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Положить ленты в корзинку.</p> | <p>держат ребёнка за руку.(2-3 раза).</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

Октябрь -8 занятие.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---------------------------------------|---|
| <p>Физическая задача. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.</p> | <p>Маленькие обручи (диаметр 25см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25-30см).</p> | <p>Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой – «машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.</p> | <p>С обручем.</p> <p>1. И.п. – сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой – «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).</p> <p>2. И. п.- стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. – лёжа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперёд, обруч остаётся на полу.</p> | <p>Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч ребёнку, тот ловит его, немного вытянув руки вперёд на уровне груди, можно прижимать мяч к груди.(2-3 раза).</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют поточно. Педагог</p> | <p>«Солнышко и дождик» (2-3 раза)</p> | <p>Спокойная ходьба парами за педагогом, который помогает детям найти пару и перестроиться.</p> |
|---|---|---|---|--|---------------------------------------|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | <p>Посмотреть вперёд, вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>4. Бег друг за другом с обручем в руках «Машины едут».</p> <p>Спокойная ходьба, замедляя темп.</p> <p>Положить обручи на место.</p> | <p>придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. (2-3 раза).</p> | | |
|--|--|--|---|---|--|--|

Ноябрь- занятие №1.

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---------------------------------|---|
| <p>Физическая задача Упражнять в прыжках в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать чувство уверенности в выполнении физических упражнениях</p> | <p>Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15см.), длинная верёвка, машина.</p> | <p>Ходьба за машиной, которую везёт педагог. В машине мешочки с песком. Педагог предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе за педагогом.</p> | <p>С мешочками.</p> <p>1. И.п. – стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперёд, выпрямиться, снять мешочек с головы. (3-4 раза).</p> <p>2. И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперёд, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. (4-6 раз)</p> | <p>Метание правой и левой рукой (2=3 раза каждой рукой). Педагог встаёт перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встаёт рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Можно прыгать через ту же верёвку, которая использовалась, как ориентир во время метания – дети стояли за верёвкой. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз.</p> | <p>«Догони меня» (2-3 раза)</p> | <p>Ходьба с остановками по сигналу.</p> |
|--|---|---|--|--|---------------------------------|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | 4. И.п. – стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек. Спокойная ходьба. Встать в указанное место. | Перепрыгивание через препятствие (поточно 1-2 раза). Ставятся 3-4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т.д.) – высота 10-15 см. Педагог идёт первым, дети за ним. | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

Ноябрь- занятие № 2.

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--------------------------------|---|
| <p>Физическая задача Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать чувство уверенности в выполнении физических упражнениях</p> | <p>Мячи по количеству детей, 2 длинные верёвки, кубики, игрушка медвежонок.</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Педагог встаёт рядом с менее активными детьми. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По предложению педагога дети берут мячи.</p> | <p>С мячами.</p> <p>1. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки.</p> <p>2. И.п. – стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми, следить, чтобы дети приседали, а не наклонялись. (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую</p> | <p>Катание мячей. Педагог половину мячей кладёт на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1 -1,5м и катают друг другу мяч 8-10 раз.</p> <p>Перешагивания через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных верёвок). Дети помогают педагогу расставить кубики, сделать дорожку из верёвок. Дети выполняют задание поточно друг за другом.</p> | <p>«Догони меня» 2-3 раза.</p> | <p>Спокойная игра «Кто тише?» По сигналу педагога дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. (1-2 раза)</p> |
|---|---|--|---|--|--------------------------------|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>сторону.(3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И.п. – стоя, мяч на полу. Педагог отбивает мяч об пол, обращая внимание на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15-20сек.). Спокойная ходьба.</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

Ноябрь-занятие №3.

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|
| <p>Физическая задача Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать чувство уверенности в выполнении физических упражнениях</p> | <p>Стулья и маленькие мячи по количеству детей, наклонная доска.</p> | <p>До начала занятия в зале расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для педагога.</p> <p>Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу педагога дети садятся на стулья.</p> | <p>1. И.п. – сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. (3-4 раза).</p> <p>2. И.п. – стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться – «Дети спрятались и показали» (4-6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотри, что под стулом», выпрямиться (4-5 раз)</p> <p>4. Пскоки на месте (20-30 см). Ходьба между</p> | <p>Метание мячей вдаль правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой.</p> <p>Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском педагог следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2-3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.</p> | <p>«Догони мяч». (2-3 раза). Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячиком. Обрато с мячом они бегут.</p> | <p>Ходьба. Повторить игру «Кто тише?»</p> |
|---|--|--|---|---|--|---|

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--------------------------------|---|
| | | | стульями. Поставить стулья вдоль стены. | | | |
| Ноябрь- занятие № 4. | | | | | | |
| <p>Физическая задача Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать чувство уверенности в выполнении физических упражнениях</p> | <p>Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и верёвка.</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и встать врассыпную, повернувшись к педагогу (можно в шеренгу или полукругом)</p> | <p>С флажками.</p> <p>1. И.п. – сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. (3-4 раза каждой рукой).</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону –«Ветер качает флажок»То же выполнить другой рукой. (3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперёд, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться , поднять флажок вверх. (3-4 раза).</p> <p>4. Бег с флажком друг за другом (20-30 сек) Ходьба. Положить</p> | <p>Позание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40см.</p> <p>Ползание под рейку поточно (2-3 раза). Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-то одной стороне помещения.</p> <p>Прыжки в длину с места через верёвку (фронтально). Повторить 4-6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.</p> | <p>«Догони мяч» (2-3 раза)</p> | <p>Ходьба со сменой темпа (быстро, медленно).</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---------|--|--|--|
| | | | флажки. | | | |
|--|--|--|---------|--|--|--|

Ноябрь- занятие №5.

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--------------------------------------|--|
| <p>Физическая задача Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Воспитательная задача. Воспитывать чувство уверенности в выполнении физических упражнениях</p> | <p>Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная верёвка, ящик (50*50*10см) или обруч для метания.</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Ходить по кругу, взявшись за руки (педагог помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.</p> | <p>1.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как будто держат куклу. Слегка покачиваться в одну и в другую сторону – «Качаем куклу». 8-10 раз, ноги не сдвигать.</p> <p>2.И.п. – стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперёд-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой – «Собачка поднимает лапу» (4-6 раз)</p> <p>Подняться на носки, руки поднять вверх – «Вот какие большие деревья» и положить ладони на колени – «Вот какие маленькие</p> | <p>Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок одновременно выполняют 3-4 ребёнка. Они становятся вокруг ящика за линией. По сигналу педагога дети бросают мешочки с песком сначала одной, потом другой рукой. (по 2-3 раза).</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Задание выполняют все дети одновременно 6-8 раз. Следить, чтобы дети приземлялись легко на обе ноги. Педагог становится</p> | <p>«Солнышко и дождик» -2-3 раза</p> | <p>Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках.</p> |
|--|---|--|---|--|--------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>деревья». (4-6 раз).</p> <p>4.И.п. – то же, руки впереди, свободно согнуты»лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах «Зайка прыгает» (15-20 сек.) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).</p> <p>Ходьба за педагогом, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.</p> | рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания и вместе с ними прыгает. | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

Ноябрь-занятие №6.

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|----------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной</p> | Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги (воротики). | Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал педагога о смене движения. Остановиться и повернуться к педагогу. | <p>С платочком.</p> <p>1.И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. (4-6 раз).</p> <p>2.И.п. – Стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек. (4-6 раз)</p> | Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держат свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Педагог поддерживает за руку тех детей, которые боятся. (2-3 раза) | «Солнышко и дождик» (2-3 раза) | Ходьба за педагогом. |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|----------------------|

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| двигательной деятельностью детей. | | | <p>3.И.п. – сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться перёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию педагога наклониться, взять платочек обеими руками и показать его. (3-4 раза)</p> <p>4.»Потанцуем с платочками» дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи.(20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки.</p> | и возвращаются для повторения упражнения. | | |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|--|

Ноябрь - занятие № 7.

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---------------------------|------------------------|
| <p>Физическая задача Учить прыгать в длину с места, упражнять по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и</p> | Погремушки по количеству детей, 2 длинные верёвки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 20-30см). | Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю | <p>С погремушкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, пограть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой.</p> | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом.</p> <p>Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через канавку». Расстояние между верёвками 15-</p> | «Воробушки и автомобиль». | Ходьба друг за другом. |
|---|--|---|--|---|---------------------------|------------------------|

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | | | <p>(2-3 раза каждой рукой).</p> <p>2 И.п.- сидя , ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе – «спрятать погремушку», ноги врозь – «показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях.</p> <p>3 И.п. – лёжа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их (3-4 раза)</p> <p>4 И.п. – сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперёд, колени не сгибать, коснуться погремушкой концев ног, выпрямиться .(3-4 раза).</p> | <p>20см. \воспитатель вначале объясняет, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6-8 раз по сигналу воспитателя.</p> | | |
|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | 5Поскоки на месте на двух ногах (20-25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки. | | | |
| Ноябрь - занятие №8. | | | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | 2 длинные верёвки, 2 дуги (воротики), маленький обруч. | Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю. | <p>1 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки – «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». (12-16 раз).</p> <p>2 И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками – «Маленькие клубочки», вернуться в ип. (3-4 раза).</p> <p>3И.п. – стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Не следует давать указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребёнок сам регулирует темп упражнения.</p> <p>4Поскоки на двух ногах.</p> | <p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задания друг за другом 3-4 раза.</p> <p>Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные на расстоянии 15-20см – «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6-8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.</p> | «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза). | Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее. |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---------------------------|---|
| | | | Поскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем. | | | |
| | | | Ноябрь – занятие №9 | | | |
| <p>Физическая задача Повторить прыжки в длину с места, упражнять по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | Погремушки по количеству детей, 2 длинные верёвки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 20-30см). | Ходьба и бег за педагогом. Ходить по кругу, взявшись за руки (педагог помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки. | <p>С погремушкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погнеть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. (2-3 раза каждой рукой).</p> <p>2 И.п.- сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе – «спрятать погремушку», ноги врозь – «показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях.</p> <p>3 И.п. – лёжа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд,</p> | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом. <p>Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через ручеек». Расстояние между верёвками 15-20см. Дети выполняют прыжок одновременно 6-8 раз по сигналу воспитателя.</p> | «Солнышко и дождик» 2раза | Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках. |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их (3-4 раза)</p> <p>4 И.п. – сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой концов ног, выпрямиться (3-4 раза).</p> <p>5Поскоки на месте на двух ногах (20-25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

Декабрь- занятие №1.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|-------------------------------|
| <p>Физическая задача Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание</p> | <p>Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p> | <p>Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выяснится, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к</p> | <p>С шишками (или мячиками).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки – «Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. (4-</p> | <p>1.Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети все одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как</p> | <p>«Поезд» (2-3 раза).</p> <p>Воспитатель предлагает детям встать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, ая – паровоз». И становится впереди детей. Все складывают</p> | <p>Ходьба друг за другом.</p> |
|---|---|---|---|---|--|-------------------------------|

| | | | | | | |
|--|--|---------------------|--|---|---|--|
| <p>активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | | <p>воспитателю.</p> | <p>6 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. (4-6 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперёд, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в и.п. – «Белочка играет с шишкой» (4-6 раз).</p> <p>4. И.п. – Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20-30сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведённое для метания место.</p> | <p>можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на своё место и снова бросают.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2-3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперёд и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с неё.</p> | <p>руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее, при этом играющие произносят: «чу-чу-чу» и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка поезд вновь отправляется в путь.</p> | |
|--|--|---------------------|--|---|---|--|

Декабрь - занятие №2.

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|----------------------------|--|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательным,</p> | <p>Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего. Взять ленту и встать врассыпную лицом к</p> | <p>С лентой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног.</p> | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3-4 раза.</p> | <p>«Поезд» - 2-3 раза.</p> | <p>Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.</p> |
|--|---|--|--|---|----------------------------|--|

| | | | | | | |
|---|--|------------------|---|--|--|--|
| <p>стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | | <p>педагогу.</p> | <p>Наклониться вперёд, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседания). Затем по указанию педагога (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (4-6 раз)</p> <p>2. И.п. – лёжа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить (4-6 раз).</p> <p>3.И.п. – Пскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом, положить ленту.</p> | <p>Следить, чтобы дети не торопились, не толкали друг друга. По необходимости педагог придерживает детей за руку.</p> <p>Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребёнку 2-3 раза подряд. Следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди.</p> | | |
|---|--|------------------|---|--|--|--|

Декабрь - занятие №3.

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| <p>Физическая задача Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом</p> | <p>Стулья и мешочки песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.</p> | <p>Ходьба и бег друг за другом, ходьба между стульями за педагогом. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу педагога сесть на ближайший стульчик.</p> | <p>На стульях. И.п. – сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми руками в локтях, руки перед грудью – «Завести мотор», развести руки в</p> | <p>Метание вдаль мешочков с песком (150гр) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей группой по 2-3 раза</p> | <p>«Самолёты». Дети садятся на стулья в одной стороне зала. Педагог помогает детям вспомнить, как заводится у</p> | <p>Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словестное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ</p> |
|--|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--------------------------------|
| <p>со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | | | <p>стороны и поднять ноги вперёд – «Самолёт летит». По сигналу педагога опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. И. п. - стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3 И. п. – сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперёд, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.</p> <p>4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.</p> | <p>каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочки только по сигналу педагога. Каждый ребёнок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе со всеми детьми.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2-3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости педагог помогает детям взойти на скамейку и сойти с неё.</p> | <p>самолёта мотор, показывает, как самолёты летят. По сигналу «завести мотор» дети делают круговые движения руками, по сигналу «самолёты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.</p> | <p>красного флажка и т. д.</p> |
|---|--|--|--|---|---|--------------------------------|

Декабрь - занятие №4.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| <p>Физическая задача</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать</p> | <p>Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные верёвки, гимнастическая стенка.</p> | <p>Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу педагога стать каждому в один из обручей.</p> | <p>И.п. – сидя, обруч на полу у ног, руки опущены.. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол, выпрямиться. (3-4 раза).</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. Во время ходьбы надо держать руки в стороны, смотреть вперёд, на конец</p> | <p>«Самолёты» - 2-3 раза.</p> | <p>Ходьба с остановкой на сигнал.</p> |
|---|---|---|---|--|-------------------------------|---------------------------------------|

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|---|-----------|---------------------------|
| <p>чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | | | <p>2И.п. – сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперёд, положить обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперёд, взять обруч двумя руками и выпрямиться. (4-5 раз)</p> <p>3И.п. – лёжа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперёд,, коснуться ногами обруча, вернуться в и.п. (3-4 раза)</p> <p>4 Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками – «машины едут» (20-30 сек) Ходьба друг за другом. Положить обручи.</p> | <p>гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.</p> <p>Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см.. Дети прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. Педагог проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение – ноги слегка расставили, стопы параллельно.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задания по одному 1-2 раза. Педагог находится у гимнастической стенки.</p> | | |
| Декабрь - занятие №5. | | | | | | |
| Физическая задача Закреплять умение | Мешочки с песком по количеству детей, | Чередование ходьбы и бега в колонне по | С мешочком. | Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Пузырь». | Ходьба обычная шагом и на |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|----------------|
| <p>ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в потребностях в здоровом образе жизни</p> | <p>длинная верёвка, 2 ящика или обручи для метания в цель.</p> | <p>одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к педагогу.</p> | <p>1.И.п.- сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени (4-6 раз).</p> <p>2.И.п. – стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперёд. (4-6 раз).</p> <p>3.И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, показать мешочек, вернуться в и.п. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища (3-4 раза) выпрямиться.</p> <p>4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.</p> | <p>правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см. Дети выполняют упражнение по одному по 2-3 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Задание выполняют все дети одновременно 4-5 раз. Стараться приземляться одновременно на обе ноги.</p> | <p>Дети вместе с педагогом берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад – «надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет «лопнул пузырь». Дети опускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. При повторении игры можно произносить слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся».</p> | <p>носках.</p> |
|---|--|---|---|---|---|----------------|

Декабрь - занятие №6

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|----------------------------|-------------------------------------|
| <p>Физическая задача Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать</p> | <p>Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или верёвка.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию педагога взять мяч и встать, повернувшись к</p> | <p>С мячом.</p> <p>1. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках надголовой.</p> | <p>1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задания одновременно всей</p> | <p>"Пузырь" (2-3 раза)</p> | <p>Ходьба змейкой за педагогом.</p> |
|---|---|---|--|---|----------------------------|-------------------------------------|

| | | | | | | |
|--|--|------------------|---|---|--|--|
| <p>навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в потребности в здоровом образе жизни</p> | | <p>педагогу.</p> | <p>Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой.</p> <p>Наклониться как можно дальше вперёд. (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола. (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. - лёжа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, рукаит придерживать мяч, вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>4. И. п. - Пскоки на месте, держа мяч в руках (20-30сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведённом для метания месте.</p> | <p>подгруппой 4-5 раз. Педагог следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперёд, а не вниз. Педагог показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.</p> <p>2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.</p> | | |
|--|--|------------------|---|---|--|--|

Декабрь - занятие №7

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|
| <p>Физическая задача Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать</p> | <p>2 длинные верёвки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега друг за другом - "Идём в лес". Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом.</p> | <p>1. И. п. - стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх - "В лесу растут большие и</p> | <p>Ходьба по наклонной доске вверху и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-4 раза, стараясь выполнять</p> | <p>"Птички в гнёздышках" (2-3 раза). Обручи раскладываются</p> | <p>Ходьба друг за другом со сменой темпа.</p> |
|---|---|--|---|--|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| <p>чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в потребности в здоровом образе жизни</p> | | | <p>маленькие деревья". (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперёд, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться - "Колка дров" (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени - "Медвежата играют", вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. - Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно - "Зайки прыгают" (15-20 сек). Ходьба друг за другом - "Идём домой".</p> | <p>упражнения самостоятельно.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.</p> | <p>вдоль одной из сторон зала. В каждый ставятся 2-3 ребёнка. Педагог говорит: "Птички летают". Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зёрнышки. По сигналу "птички, в гнёздышки" все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.</p> | |
|--|--|--|--|---|---|--|

Декабрь - занятие №8

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| <p>Физическая задача Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро</p> | <p>Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или две короткие), 3-5 обручей большого</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию педагога взять флажок.</p> | <p>С флажком.</p> <p>1. И.п. – стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой</p> | <p>Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой.</p> <p>Задание выполняют все дети одновременно по 3</p> | <p>«Птички в гнёздышках» - 2-3 раза.</p> | <p>Ходьба. Спокойная игра «Кто тише?»</p> <p>На противоположной стороне зала</p> |
|---|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|---|---|
| <p>реагировать на сигнал. Воспитательная задача. Воспитывать в потребности в здоровом образе жизни</p> | <p>размераигрушечная собачка.</p> | | <p>рукой. (3-4 раза каждой рукой). 2. И.п. – сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперёд, постучать флажком об пол, выпрямиться. (4-6 раз). 3.И. п. – Лёжа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. (3-4 раза). 4. И.п. – Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 секунд). Ходьба, положить флажки.</p> | <p>раза каждой рукой. Особое внимание обратить на тех детей, у кого вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза.(Следить, чтобы во время ползания дети смотрели вперёд, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.</p> | <p>поставить стул и посадить собачку. Педагог говорит: «Собачка спит, а мы подойдём к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы она не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с педагогом, здороваются с собачкой, ласкают её.</p> |
|---|-----------------------------------|--|---|---|---|

Январь - занятие №1

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>Физическая задача Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить</p> | <p>Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стенка.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.</p> | <p>С платочком. 1. И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз – «Дует сильный ветер».</p> | <p>Катание мяча в воротики. Расставить 2-3 дуги на расстоянии 80-100 см., отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч.</p> | <p>«Догони меня» - 2-3 раза.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |
|--|---|--|---|---|----------------------------------|------------------------------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>дружно играть. Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | | | <p>Упражнение выполнить в быстром темпе 6-8 раз.</p> <p>2. И.п. – стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом – «Детки спрятались». Педагог делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки – «Вот детки нашлись».</p> <p>3. И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. (3-4 раза). То же самое другой рукой).</p> <p>4. Потанцевать с платочком, кто как умеет (20-30 секунд). Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Одновременно выполняют задание 2-3 ребёнка. Затем каждый бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определённой стороне. В это время упражнение выполняют другие 2-3 детей. Все прокатывают мяч 2-3 раза.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1-2 раза.</p> | | |
|--|--|--|---|---|--|--|

Январь - занятие №2

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <p>Физическая задача Совершенствовать метание в горизонтальную цель</p> | <p>Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2</p> | <p>Ходьба и бег за педагогом. Ходить и бегать свободным широким шагом.</p> | <p>С погремушкой. 1. И.п. – сидя, ноги врозь, держать</p> | <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети</p> | <p>«Догони меня». Педагог не должен слишком</p> | <p>Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребёнок</p> |
|--|---|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <p>правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задания самостоятельно.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | <p>гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.</p> | <p>Педагог всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию педагога взять погремушку и встать враспынную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к педагогу.</p> | <p>погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погнеть ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.</p> <p>2. И.п. – стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, взять погремушку и выпрямиться. (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), оснуться погремушкой стоп, опустить ноги. (4-6 раз)</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p> | <p>выполняют упражнение самостоятельно друг за другом по одному. Смотреть вперёд, не торопиться.</p> <p>Бросание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 80-100см) по 2-3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3-4 детей в 3-4 мишени. По сигналу педагога каждый ребёнок бросает мешочек в свой обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или верёвку, за которой они стоят. После броска по сигналу педагога дети берут мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.</p> | <p>быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2-3 раза.</p> | <p>сам выбирает себе товарища, берёт его за руку и ходит с ним в паре. Педагог помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.</p> |
| <p>Задачи</p> | <p>Пособия</p> | <p>Вводная часть</p> | <p>Общеразвивающие упражнения.</p> | <p>Основные виды движений.</p> | <p>Подвижная игра</p> | <p>Заключительная часть</p> |
| <p align="center">Январь, занятие 3</p> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|
| <p>Физическая задача Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | <p>По 2 кубика на каждого ребёнка, 2 длинные верёвки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за педагогом. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к педагогу.</p> | <p>С кубиками.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны - вверх, подняться на носки – «Строим высокий дом», вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п. – сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. (2-3 раза в каждую сторону). И.п. – стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол – «Забиваем гвозди» - выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. (4-6 раз). И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперёд, стараться руки не сгибать, вернуться в и.п. (3-4 раза). Поскоки на месте, | <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Из верёвки сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20-30 см., а в другом – 10-15. Дети, которые хорошо выполняют прыжки, становятся перед широкой канавкой, другие – перед узкой. Педагог предлагает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают дети все одновременно по сигналу педагога 4-6 раз.</p> <p>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Упражнение выполняют одновременно 3-4 детей по 2-3 раза каждой рукой. Дети становятся за верёвкой или линией с обеих сторон обруча (по 2 на один обруч) и по указанию педагога бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на своё</p> | <p>«Воробушки и автомобиль» - повторить 2-3 раза.</p> | <p>Ходьба в колонне. Игра «Кто тише?»</p> |
|---|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|------------------------------|
| | | | кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20-30 сек.). Ходьба. | место и вновь повторить. | | |
| Январь – занятие № 4 | | | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | По 2 шишки на каждого ребёнка, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, верёвка или рейка, маленький обруч для игры. | Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (враспынную). По сигналу идти в колонне по одному за педагогом. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед педагогом. | <p>С шишками.</p> <p>1. И.п. – стоя, руки опустить, Поднимать прямые руки в стороны-вверх, опустить руки. (4-6 раз).</p> <p>2. И.п. – лёжа, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки педагогу, смотреть вперёд, руки прижать к плечам. Стараться сильно не перегибать верхнюю часть туловища. (4-5 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в и.п. (3-4 раза)</p> <p>4. Пскоки на месте. Шишки держат в обеих руках. Спокойная ходьба, положить шишки.</p> | <p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Во время ползания смотреть вперёд, при подлезании стараться не задевать рейку.</p> <p>Прыжки в длину с места. Задание выполняет одновременно вся группа 4-6 раз. Педагог помогает тем детям, у которых прыжок тяжёлый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раз</p> | «Воробышки и автомобиль». Педагог поручает роль автомобиля наиболее активному ребёнку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает автомобиль, должны быстро найти своё место. (2-3 раза). | Ходьба змейкой за педагогом. |
| Январь - занятие №5 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>Физическая задача Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить за тем, чтобы дети были внимательны.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью детей</p> | <p>Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать враспынную, повернувшись за педагогом.</p> | <p>С лентой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз), затем ленту взять в другую руку и повторить то же упражнение.</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию педагога наклониться вперёд, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать её педагогу. (4-6 раз)</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. (2-3 раза для каждой ноги).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах</p> | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперёд на доску.</p> <p>Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Педагог напоминает, как занять правильное исходное положение – ноги слегка расставлены. Бросок выполнять сначала правой, потом левой рукой.</p> | <p>«Птички в гнёздышках».</p> <p>Повторить 2-3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти своё место в гнёздышке.</p> | <p>Ходьба с остановкой по сигналу педагога. Сигналом для остановки может служить бубен или показ красного флажка.</p> |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | | с продвижением вперёд друг за другом (20-30 сек.) Ходьба в колонне. | | | |
| Январь - занятие №6 | | | | | | |
| Физическая задача Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу, а при необходимости оказывать помощь. | Мешочки с песком по количеству детей, длинная верёвка, 3-4 больших обруча. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком. | С мешочками. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. (4-5 раз). 2. И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполнять в быстром темпе. (4-5 раз). 3. И.п. – стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. (4-6 раз). 4. Пскоки на месте на | Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение по 3-4 ребёнка. Каждый ребёнок бросает в свой обруч. Дети становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу педагога выполняют бросок. Бросают правой, потом левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через верёвку как можно дальше. Напомнить, что приземляться надо легко и тихо. | «Птички в гнёздышках» (2-3 раза). | Ходьба по кругу, взявшись за руки. |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне. | | | |
| Январь - занятие №7 | | | | | | |
| Физическая задача. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. | Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла. | Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе – «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать врассыпную по всему залу. Остановиться в разных местах зала. | С обручами. 1. И.п. – стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить руки. (4-5 раз). 2. И.п. – лёжа на спине, обруч в обеих руках вертикально полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз. (4-6 раз). 3. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперёд – «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки. (4-6 раз). 4. Бегать врассыпную по всему залу – «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали всё помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч. | Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть. Для спрыгивания подготовить мат или коврик. Педагог говорит, что спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Помочь тем, кто боится или затрудняется в выполнении упражнения. Упражнение дети выполняют друг за другом 3-4 раза. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Упражнение повторить 3-4 раза. Дети ползут гурьбой к рейке и подлезают под неё, встают, проходят по одной какой-либо стороне зала для повторения упражнения. | «Жуки». Игра проводится под бубен или музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» дети бегают врассыпную по всему залу. По сигналу «жуки отдыхают» (изменяется ритм ударов в бубен) дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими – «жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» дети встают и игра повторяется. (2-3 раза). | Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спряталась кукла». Педагог предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает её найти. Когда куклу находят, педагог берёт её и вместе с куклой дети из зала уходят в группу. |

Январь - занятие №8

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--------------------------|--|
| <p>Физическая задача. Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.</p> | <p>Средние мячи по количеству детей, 2 длинные верёвки.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Педагог напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию педагога взять мячи и повернуться к нему.</p> | <p>С мячом.</p> <p>1. И.п. – стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. (4-5 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. (3-4 раза).</p> <p>3. И.п. сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. (4-6 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребёнка) – «Прыгать легко, как мяч» (20-25 секунд). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.</p> | <p>Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперёд как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения.</p> <p>Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10-12 раз. Расстояние между детьми 1 – 1,5м.</p> <p>Ходьба на четвереньках между двумя верёвками, расстояние между ними 30-35 см. – «Кошка идёт по дороге». Упражнение</p> | <p>«Жуки» (2-3 раза)</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.</p> |
|---|---|---|--|--|--------------------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | выполняют друг за другом 2-3 раза. | | |
| Февраль - занятие №1 | | | | | | |
| <p>Физическая задача. Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал,</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | <p>Стулья и мячи средней величины по количеству детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч.</p> | <p>В шахматном порядке расставлены стулья. Впереди большой – для педагога.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать весь зал и не наткаться на стулья. По сигналу сесть на ближайший стул и повернуться к педагогу</p> | <p>1. И.п. – сидя на стуле, руки спрятаны за спину. Показать руки педагогу, протянуть их вперёд и снова спрятать. (4-6)</p> <p>2. И.п. – стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперёд, через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. (4-6)</p> <p>3. И.п. – сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперёд, опустить. Упражнение выполнять в быстром темпе. (4-6)</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд вокруг стула (20-25 сек) Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.</p> | <p>Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой вместе с педагогом.</p> <p>Катание мяча в воротики на расстоянии 1 – 1,5м 3-4 раза.</p> <p>2-4 дуги расставлены по центру зала. Отмечено место, откуда дети будут катать мяч. Педагог напоминает, что катить надо сильно, стараться точно попасть в воротики. Одновременно упражнение выполняют 2-4 детей.</p> <p>Каждый ребёнок катит мяч в свои воротики, затем бежит за ним по определённой стороне. В это время задание выполняют следующие дети.</p> | <p>«Воробушки и автомобиль». Можно дополнить игру – назначить 2 автомобиля, которые выезжают с противоположных сторон, воробушки улетают в разные стороны. (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба с остановкой по сигналу.</p> |

| Февраль - занятие №2 | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | <p>Цветные флажки по количеству детей, две стойки и рейка (или верёвка), маленький обруч.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться врассыпную, повернувшись к педагогу.</p> | <p>С флажками.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и в другую сторону. (6-8 раз в каждую сторону).</p> <p>2. И.п. – стоя, держать флажок в обеих руках. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. (4-5)</p> <p>3. Пскоки на месте (20-30 сек.), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.</p> | <p>Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под неё. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2-3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперёд. После подлезания встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз.</p> | <p>«Воробышки и автомобиль» (2-3).</p> | <p>Ходьба. Игра «Кто тише?» Чередовать ходьбу на носках с обычным шагом.</p> |

| Февраль - занятие №3 | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p> | <p>1 – 2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная верёвка, 2-3 обруча или ящики.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Педагог идёт впереди колонны.</p> | <p>1. И.п. – стоя, руки вниз. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» (6-8 раз).</p> <p>2. И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения</p> | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно 2-3 раза. Педагог только по мере необходимости подаёт им руку.</p> | <p>«Кошка и мышки». (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба друг за другом.</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | | | <p>ногами – «Езда на велосипеде». После выполнения 4-5 движений, опустить ноги, отдохнуть и повторить ещё раз.</p> <p>3. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени – «Большие и маленькие ёлочки» (5-6 раз).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках – «Прыгать, как зайчики». После 6-8 прыжков походить на месте и ещё раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 сек.</p> | <p>Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребёнка). У каждого обруча дети по 2, по 3 становятся за чертой на расстоянии 100см от обруча. Дети выполняют упражнение по сигналу педагога. Бросают мешочки 2-3 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. Упражнение выполняет одновременно вся паодгруппа 5-6 раз. Педагог следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.</p> | | |
|--|--|--|---|---|--|--|

Февраль – занятие №4

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению</p> | <p>Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).</p> | <p>Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. Платочек держать в одной руке.</p> | <p>С платочком.</p> <p>1. И.п. – стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз (4-6).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.</p> | <p>«Кошка и мышки». (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба на носках и обычным шагом.</p> |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>дружно играть. Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | | | <p>врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклон вперёд, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклон, взять платочек за уголки, выпрямиться. (3-4)</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно полусогнутую), опустить на пол, затем поднять другую ногу. (3-4 раза каждой ногой).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд (20-30сек). Платочек свободно держать в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочки.</p> | <p>Бросание мяча педагогу и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза) Напомнить детям, что надо стоять свободно, вынести согнутые руки вперёд и ждать, когда педагог бросит мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.</p> | | |
| Задачи | Пособия | Вводная часть | Общеразвивающие упражнения. | Основные виды движений. | Подвижная игра | Заключительная часть |
| Февраль – занятие №5 | | | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, учить</p> | <p>Погремушки по количеству детей, палка с прикреплённым на ниточке шаром, 4-6</p> | <p>Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке.</p> | <p>С погремушкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной</p> | <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за</p> | <p>«Догони меня» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |

| | | | | | | |
|--|----------|--|---|--|--|--|
| <p>развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> | кубиков. | | <p>руке, руки подняты вверх. Наклоны в правую и левую стороны – «Часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.</p> <p>2. И.п. – сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погорметь ею и опустить. (3-4).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, погремушка в обеих (или в одной руке). Одновременно поднять ноги и руки, погорметь погремушкой и опустить. (4-5).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 сек) Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p> | <p>другом 2-3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперёд на скамейку, чтобы спина была прямая.</p> <p>При повторении упражнения можно предложить ползать по полу до определённого места.</p> <p>Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1-2 раза, стараясь достать шар каждой рукой.</p> <p>Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2м один от другого. Выполняют друг за другом 2-3 раза.</p> | | |
|--|----------|--|---|--|--|--|

Февраль - занятие №6

| | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках,</p> | По 2 кубика на каждого ребёнка, 2 стойки, длинная верёвка или рейка, на двоих детей 1 мяч. | Ходьба и бег с кубиками в руках. | <p>С кубиками.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки</p> | Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или верёвку). Упражнение дети | «Догоните меня» (2-3 раза). | Ходьба обычным шагом и на носках. |
|--|--|----------------------------------|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------|--|
| способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. Воспитательная задача. Воспитывать выдержку и внимание. | | | <p>вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз. (4-5)</p> <p>2. И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуть. Поднять руки от пола, развести в стороны, фиксировать положение, вернуться в и.п. (3-4).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Поворот в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в и.п. То</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики держать в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба. В колонне по одному. Положить кубики.</p> | <p>выполняют гурьбой 2-3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперёд. Обратнo дети возвращаются спокойным шагом.</p> <p>Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 – 1,5м, ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20-30 сек все отдыхают и вновь выполняют упражнение.</p> | | |
| Задачи | Пособия | Вводная часть | Общеразвивающие упражнения. | Основные виды движений. | Подвижная игра | Заключительная часть |
| Февраль - занятие №7 | | | | | | |
| Физическая задача. Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в | Шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. | С шишками. 1. И.п. – сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и | «Поезд» (2-3 раза). | Ходьба с остановкой по сигналу педагога. |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---------------------------|---|
| <p>катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать выдержку и внимание.</p> | | | <p>Положить руки за спину «Спрятать шишку», показать её педагогу (4-5).</p> <p>2. И.п. – стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию педагога присесть, взять шишку, выпрямиться и показать её педагогу. То же выполнить другой рукой. (4-5)</p> <p>3. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, смотреть вперёд и подтянуть их к подбородку. (4-6)</p> <p>4. Пскоки на месте. Шишка в одной руке (10-15 сек).. Спокойная ходьба друг за другом. Положить шишки.</p> | <p>спрыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить, что перед тем, как спрыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземляться на носочки. При необходимости педагог придерживает ребёнка за руку.</p> <p>Катание мяча под дугу на расстоянии 1-1,5м. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по одной какой-нибудь стороне, не мешая тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 ребёнка.</p> | | |
| Февраль - занятие №8 | | | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в</p> | <p>Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.</p> | <p>Ходьба и бег. По указанию педагога взять ленты.</p> | <p>С лентой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, ленту держать за концы</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнить задание друг за</p> | <p>«Поезд» (2-3 раза)</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише?»</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать выдержку и внимание.</p> | | | <p>обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. (4-6).</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги вместе, ленту держать двумя руками за концы. Наклон вперед, не сгибая ноги, коснуться лентой концов ног, выпрямиться. (4-6).</p> <p>3. И.п. – стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в и.п. (3-4).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек.), лента водной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы зала. Положить ленту.</p> | <p>другом 2-3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопясь. В конце скамейки спокойно сойти.</p> <p>Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4-6 раз. Прыжки выполнять на ковре. Обратить внимание на лёгкое приземление. Напомнить, что при отталкивании надо колени согнуть и стараться прыгать как можно дальше.</p> | | |
|---|--|--|--|---|--|--|

| Март - занятие №1 | | | | | | |
|--|--|---|--|---|------------------------------------|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании</p> | <p>Мячи по количеству детей, 3-4 дуги.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега. По указанию педагога взять мяч.</p> | <p>С мячами.</p> <p>1. И.п. – стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. (3-4 раза).</p> | <p>Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на своё</p> | <p>«Кошка и мышки» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>мячей. Воспитательная задача. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p> | | | <p>2. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. (4-5 раз).</p> <p>3. И.п – стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. (4-5 раз в бодром темпе).</p> <p>4. Поскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребёнка) – «Прыгать легко, как мяч» (20-25 секунд). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.</p> | <p>место. Бросок выполняется только по сигналу педагога.</p> <p>Катание мяча в воротики на расстоянии 1 – 1,5 м. повторить 3-4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 метр от дуги, а иногда и ближе.</p> | | |
|--|--|--|---|---|--|--|

| Март - занятие №2 | | | | | | |
|---|--|---|---|--|------------------------------------|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать</p> | <p>Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.</p> | <p>Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.</p> | <p>С обручами.</p> <p>1. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи,</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2-3 раза. В конце скамейки, там,</p> | <p>«Кошка и мышки» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>преодолению робости, развитию чувства равновесия. Воспитательная задача. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p> | | | <p>вернуться в и.п. (4-5).</p> <p>2. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед – «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч.(3-4)</p> <p>3. И.п– сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать педагогу руки. То же в другую сторону.</p> <p>4. Бег с обручем в руках – «Машины едут быстро-быстро» (20-30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Ходьба с замедлением темпа – «Машины едут домой». Положить обруч.</p> | <p>где дети прыгивают, должен быть коврик или мат. Педагог стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.</p> <p>Бросания мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4-6 раз. Педагог следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.</p> | | |
|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, воспитывать дружно играть.</p> <p>Воспитательная задача. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p> | <p>Мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.</p> | <p>С мешочками.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперёд, показать мешочек педагогу, опустить руки (4-5 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию педагога присесть, взять мешочек и выпрямиться. (4-5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться на пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. (3-4 раза)</p> <p>4. Бег врассыпную за педагогом. Спокойная ходьба. По указанию педагога встать за чертой, верёвкой или гимнастической скамейкой.</p> | <p>Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед каждым броском педагог проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с педагогом по его сигналу.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2-3 раза.</p> | <p>«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2-3 раза.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p> |
|---|---|--|--|---|---|---|

Март - занятие №4

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|-----------------------------|---|
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и в подлезании под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.</p> <p>Воспитательная задача. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p> | <p>Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или верёвка.</p> | <p>Ходьба и бег змейкой между стульями.</p> | <p>1. И.п. – стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить. (3-4 раза).</p> <p>2. И.п. – стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху).. Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. (4-6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперёд, коснуться ладонями носков ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах (20-30сек.). Руки держать свободно. Ходьба между стульями . Поставить стулья на место.</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам.</p> <p>Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под неё. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой по 3-4 человека.</p> | <p>«Пузырь» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.</p> |
|--|--|---|---|---|-----------------------------|---|

Март - занятие №5

| | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------|---|--|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять детей в метании вдаль одной</p> | <p>Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная</p> | <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег враспынную.</p> | <p>С флажками.</p> | <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки</p> | <p>«Солнышко и дождик» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> |
|--|---|---|---------------------------|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|--|--|--|
| <p>рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | <p>верёвка (8-10м).</p> | | <p>1. И.п. – лёжа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд, переложить флажок в другую руку и опустить. (3-4 раза).</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги расставлены, флажок в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. (3-4 раза). То же выполнить другой рукой.</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Поднять согнутые ноги к туловищу – «Спрятали флажок», выпрямить ноги. (4-5 раз).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте или бег с флажком в руках друг за другом (20-25сек.). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.</p> | <p>всей подгруппой одновременно 6-7 раз и только по сигналу педагога.</p> <p>Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3-4 раза каждой рукой.</p> | | |
|---|-------------------------|--|---|--|--|--|

Март - занятие №6

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|-------------------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | <p>1-2 наклонные доски, мяч средней величины.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному по краям зала.</p> | <p>1. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу – «Петушок стоит», вернуться в и.п. Выполнить движение на другой ноге. (3-4 раза).</p> <p>2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища – «Рыбки плавают», вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками – «Мишка играет», вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно – «Зайки прыгают» (20-25 сек),. Ходьба друг за другом.</p> | <p>Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребёнку 1-2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска педагог называет имя каждого ребёнка.</p> <p>Ходьба по наклонной доске с последующими заданиями – доползти на четвереньках до определённого места (до флажка, до куклы и т.д.). Дети выполняют упражнение по одному 2-3 раза. Предложить выполнить упражнение детям самостоятельно.</p> | <p>«Солнышко и дождик» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба гурьбой за педагогом.</p> |
|--|---|--|---|--|--|-------------------------------------|

Март - занятие №7

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| <p>Физическая задача. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | <p>Цветные платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10м) верёвки.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.</p> | <p>С платочками.</p> <p>С платочком.</p> <p>1. И.п. – сидя, платочек держать одной рукой за угол. Поднять платочек над головой, посмотреть на него, помахать, опустить на колени. (3-4 раза каждой рукой).</p> <p>2. И.п. – стоя, держать платочки обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек – «Вот дети и нашлись» (4-5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а</p> | <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперёд. В конце скамейки спокойно сойти.</p> <p>Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на ковре на расстоянии 20-25см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6-7 раз. Обращать внимание детей на мягкое приземление.</p> | <p>«Мой весёлый, звонкий мяч» (вариант с поскаками и бегом). (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу педагога.</p> |
|--|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | не подтягивать к туловищу. | | | |
| | | | 4. Пскоки на двух ногах вокруг платочка. | | | |

| Март - занятие №8 | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при метании предметов.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание активности самостоятельности и нравственно волевых черт личности.</p> | <p>Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 11-2 гимнастические скамейки (высота 20-25см), 3-4 больших обруча.</p> | <p>Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.</p> | <p>С погремушкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке внизу. Погременуть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать педагогу руки. Повторить другой рукой. (2-3 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны «Есть погремушка», свести ноги вместе «Нет погремушки» (2-3 раза).</p> <p>3. И.п. – лёжа на животе, погремушку держать обеими руками, руки у подбородка. Выпрямить руки вперёд, положить погремушку на пол,</p> | <p>Ходьба на четвереньках друг за другом «Кошечки идут». (20-30 сек.)</p> <p>Спрыгивание с гимнастической скамейки.</p> <p>Спрыгивают дети на коврик по сигналу педагога.</p> <p>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100см от обруча. Повторить 2-3 раза каждой рукой. Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой. Дети встают вокруг обруча и по сигналу педагога одновременно кидают мешочек в обруч.</p> | <p>«Мой весёлый, звонкий мяч» (2-3 раза).</p> | <p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в и.п. (3-4 раза)</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд за педагогом. Ходьба.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Апрель - занятие №1 | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <p>Физическая задача. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p> | <p>1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.</p> | <p>Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.</p> | <p>1. И.п. –</p> <p>2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд как можно дальше «Вот как мы растём», вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «Длинные и короткие ноги». (4-5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно –</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыгивать с неё. Повторить 3-4 раза</p> <p>Бросание мяча педагогу и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Педагог регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходят подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы выполняли бросок снизу</p> | <p>«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную). (2-3 раза).</p> | <p>Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише?»</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | «Воробушки прыгают» (20-30 сек.)Ходьба в колонне по одному. | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

II младшая группа

| Задачи | Структура занятия | | | | Заключительная часть |
|---|---|--|---|------------------------|----------------------|
| | Вводная часть | Основная часть | | | |
| | Ходьба и бег | Основные виды движений | | Игры малой подвижности | |
| | | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие: прыжки, метание, лазание: подвижная игра | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Сентябрь 1-2 неделя | | | | | |
| <p>Физическая задача. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.</p> <p align="center">Воспитательная</p> | <p>Ходьба и бег не большими группами в одном направлении за инструктором; бег в рассыпную</p> | <p>Без предмета.1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. руки поднять через стороны, вверх выполнить хватательное движение кистями рук. вернуться в и.п. 2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки в сторону.Тоже в лево, с левой рукой. 3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и.п. 4.И.п.: руки развести в стороны.поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги. 5.и.п.:руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть</p> | <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание 2-3 раза) Метание: перекатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками вперед от черты. Лазанье: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м. Подвижная игра «Принеси не урони»</p> | <p>«Найди зайку»</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | | <p>ногой. Тоже левой ногой. б.И.п.:стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. выполнить прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p> | | |
|--|--|--|--|--|

Сентябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|---|---|--|---|----------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подрезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом(как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске).</p> <p>Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной</p> | <p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором</p> | <p>С султанчиками. 1.И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.руки поднять к груди и вернуться в и.п. 2.И.п.: ноги на ширине плеч султанчики в обеих руках, опущены в низ.поднимать поочередно руки вверх. 3.И.п.: султанчики в стороны.присесть, султ. спрятать за спину. и вернуться в и.п. 4.И.п.: лежа на спине.руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и.п. 5. И.п.: сидя ноги врозь, султанчики около груди.наклониться вперед, постучать о пол и вернуться в и.п. 6.И.п.:стоя ноги на ширине плеч, руки с султанчиками опущенные вниз выполнить прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание 2-3 раза).</p> <p>Метание: перекатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывать мяч по наклонной доске.</p> <p>Лазанье: ползание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 50см</i>).</p> <p>Подвижная игра или ходьба в колонне по одному</p> | <p>«Мой веселый звонкий мяч»</p> |
|---|---|--|---|----------------------------------|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм. | | | | |
|---|--|--|--|--|

| Октябрь 1-2-неделя | | | | |
|--|--|---|--|-------------------------|
| <p>Физическая задача. Закреплять умение ходить и бегать по кругу с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур расположенный на полу.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать с помощью игровых приемов, приобщение детей к физическим упражнениям и движению.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен</p> | <p>с платочком 1. И.п.: поднять платочек одной рукой вверх и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола. Тоже повторить другой рукой. 2.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться ви.п., повторить бр. 3. И.п. :сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться ви.п., повторить 8р. 4. И.п.: стоя, о.с. платочек держать 2руками за концы внизу. Поднять платочек дог уровня лица и подуть на него, вернуться ви.п. 5.и.п.:платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги, положить на пол. Тоже повторить левой ногой. 6.И.п.: о.с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платок на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на пол;</p> <p>Метание: перекатывание мяча друг другу, из положения сидя ноги врозь (<i>расстояние между детьми 1-1,5м</i>); прокатывание в парах мяча в ворота из положения стоя (расстояние между детьми 1,5м).</p> <p>Лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу.</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята»</p> | <p>«Найди цыпленка»</p> |

Октябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|---|---|--|--|-----------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и бег между двумя линиями; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, учить ловить мяч от инструктора.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать с помощью игровых приемов, приобщение детей к физическим упражнениям и движению.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу; бег в рассыпную; ходьба с приседанием</p> | <p>С мячом 1.И.п.: ноги на ширине плеч.мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх. посмотреть на него и вернуться ви.п. 2.И.п.: мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – мяч от себя.вернуться в и.п. 3. И.п.: мяч в двух руках, согнуть перед грудью. Переложить из одной руки в другую. 4.И.п.: руки опущенные вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться ви.п. 5.И.п.: о.с. правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед назад, тоже повторить левой ногой. 6. И.п.: мяч в руках, Прыгать на двух ногах, чередуя ходьбой на месте</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на пол;</p> <p>Метание: катание мяча друг другу, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5м</i>); ловить мяч от инструктора на расстоянии 1м.</p> <p>Лазанье: ползание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 50см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Огурчики», «Пузырь»,</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> |
|---|---|--|--|-----------------------------------|

Ноябрь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|---|--|--------------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу инструктора, в подлезании под веревку, в прокатывании</p> | <p>Ходьба по кругу, на пятках, по двое, на внешней стороне стопы</p> | <p>без предмета 1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в и.п., повторить бр. 2.И.п.:стойка ноги на ширине плеч, руки на</p> | <p>Равновесие: ходьбы и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии</p> | <p>«Где спрятался мышонок»</p> |
|--|--|---|--|--------------------------------|

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|
| <p>мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч не высоко вверх и ловить его.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в детях выносливость, терпение во время выполнения основных видов деятельности.</p> | <p>Бег: с одного края в другой, в колонне по одному, змейкой, на носочках</p> | <p>поясе. Присесть, руки впереди, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться ви.п., повторить . 5-бр</p> <p>3.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямитесь, руки в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>4.И.п.:лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямитесь, вернуться в и.п., повторить бр.</p> <p>5.И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах –ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.: ноги на ширине стопы руки на поясе прыжки на месте вокруг себя</p> | <p>1,5 -2м.</p> <p>Метание: Прокатывание мяча друг другу, ловля и бросание мяч друг от друга, подбрасывать мяч не высоко вверх и ловить его.</p> <p>Лазание:Подлезание под веревку на четвереньках высота веревки от пола 40-50см.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> | |
| Ноябрь 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдоль.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в детях</p> | <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, в рассыпную.ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой</p> | <p>с палкой1.И.п: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться ви.п.. повторить 8р.</p> <p>2.И.п: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться ви.п.</p> <p>3.И.п: сидя на полу, ноги вместе. Палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног и вернуться ви.п.</p> <p>4.И.п: ног на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед - вниз, руки поднять вверх и вернуться ви.п.</p> | <p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу</p> <p>Прыжки из обруча в обруч,</p> <p>Метание: ловля и бросание мяч от инструктора; бросание мяча двумя руками из-за головы вдоль; отбивание мча о пол</p> <p>Лазание: Подлезание под дугу на четвереньках.</p> | <p>«Воздушный шар»</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--------------------------|--|
| выносливость, терпение во время выполнения основных видов деятельности. | | 5.И.п: палка на полу. Ходить по палке. 6.И.п: палка лежит на полу. Прыжки через палку на двух ногах, руки на поясе. | Подвижная игра «Лягушки» | |
|---|--|--|--------------------------|--|

Декабрь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|---|---|----------------|
| Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, остановкой по сигналу, в прокатывании мяча, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать глазомер | Ходьба змейкой, на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы. Бег с одного края в другой, в колонне по одному с остановкой по сигналу, змейкой, на носочках | 1.И.п.: платочек в правой руке внизу, поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платок. Тоже левой рукой. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть и встать так чтоб платок не улетел. 3.И.п.: платочек в правой руке внизу.руки поднять вперед, переложить в левую руку. вернуться в и.п. 4.И.п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки упор сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в.п. 5. И.п.: платочек в руках перед грудью, ноги на ширине плеч повороты туловищем вправо и левую стороны 6. И.п.: платок на полу прыжки через платок. | Равновесие: ходьба по доске Прыжки мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейке Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках; отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках. Подвижная игра «Воробушки» | «Через ручеек» |
|--|--|---|---|----------------|

Декабрь 3-4 неделя

| | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--------------|
| Физическая задача Учить построению парами и ходьбе в парах, ползать в обруч на | Бег в рассыпную, ходьба на | без предмета 1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над | Равновесие ходьба по доске. Прыжки на двух ногах с | «Докати мяч» |
|---|----------------------------|---|---|--------------|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног.метать, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать интереса к правильному выполнению упражнений, становлению у детей ценностей здорового образа жизни.</p> | <p>носках, пяточках.с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в стороны</p> | <p>головой; опустить руки, вернуться в и.п., повторить бр. 2.И.п.:стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки впереди, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться ви.п., повторить . 5-бр 3.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться ви.п., повторить бр. 4.И.п.:лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямитесь, вернуться в и.п., повторить бр. 5.И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах –ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> | <p>продвижением вперед.</p> <p>Метание: скатывание мяча по наклонной доске; Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</p> <p>Лазание: ползание в обруч на четвереньках;</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p> | |
|---|--|---|--|--|

Январь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|----------------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять в умении прыгать в глубину, учить правильно приземляться(на обе ноги сразу. Сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении),</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, бег в рассыпную</p> | <p>С мячом 1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться ви.п. 2.И.п.: мяч в обеих руках перед грудью.руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и.п. 3.И.п.: мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальмами рук. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: Спрыгивание с высоты 25см.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах расстояние между детьми 1,5м; бросание мяча двумя</p> | <p>«Угадай кто кричит»</p> |
|--|--|--|---|----------------------------|

| | | | | |
|---|---|--|---|-------------------------|
| <p>перебрасывать мяч друг другу в парах; Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | | <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. подбросить мяч вверх, поймать двумя руками 6.И.п.: мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>руками о пол и ловля его. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50см) Подвижная игра «найди свой цвет»</p> | |
| Январь 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу. Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде инструктора, бег в рассыпную</p> | <p>с палкой 1.И.п: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться ви.п.. повторить 8р. 2.И.п: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться ви.п. 3.И.п: сидя на полу, ноги вместе. Палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног и вернуться ви.п. 4.И.п: ног на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед - вниз, руки поднять вверх и вернуться ви.п. 5.И.п: палка на полу. Ходить по палке. 6.И.п: палка лежит на полу. Прыжки через палку на двух ногах, руки на поясе.</p> | <p>Равновесие: ходьба переменным шагом через шнуры лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч. Метание: Прокатывание мяча руками в ворота состоявшие из двух кубиков (<i>расстояние между ребенком и ворот 60см</i>). Лазание: Подлезание под дугу. Подвижная игра «Лохматый пес»</p> | <p>«Воздушный шар»</p> |
| Февраль 1-2- неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе в равновесии при ходьбе по ребристой доске, упражнять</p> | <p>Ходьба в парах, на носках, на пятка, с</p> | <p>с флажками 1.И.п.: о.с. флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажки и опустить руки ви.п. тоже левой рукой, повторить.</p> | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с</p> | <p>«Скажи и покажи»</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку</p> <p>Воспитательная задача. Развитие интереса к правильному выполнению упражнений, становление у детей ценностей здорового образа жизни.</p> | <p>высоким подниманием колен; бег с остановкой по сигналу, в рассыпную</p> | <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, вытянуть руки вперед, помахать флажками и вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>3.И.п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками носков ног и вернуться в и.п. , повторить 8р.</p> <p>4.И.п.: сидя ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.</p> <p>5.И.п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться ви.п. тоже повторить влево.</p> <p>6.И. п.: флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т.д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>продвижением вперед, вокруг себя.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол; прокатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.</p> <p>Лазание: Подрезание под палку высота от пола 40см.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p> | |
| <p>Февраль 3-4 -- неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.</p> <p>Воспитательная задача.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнениями заданиями инструктора по сигналу</p> | <p>без предмета 1 .И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить « хватательное» движение кистями рук.</p> <p>2. И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки. То же влево, с левой рукой.</p> <p>3. И.п: сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться ви.п.</p> <p>4. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на</p> | <p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи руки в стороны;</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, с чередованием с ходьбой на месте</p> <p>Метание: прокатывание мяча по скамейке, по полу из положения стоя.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с движениям и для рук</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------------------|
| <p>Развитие интереса к правильному выполнению упражнений, становление у детей ценностей здорового образа жизни.</p> | | <p>поясе. Выполнить прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Каждое упражнение повторить 6 раз</p> | <p>Лазание: Ползание на четвереньках на расстоянии 4м.</p> <p>Подвижная игра «Воробушки и кот»</p> | |
| <p>Март 1-2- неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, ОВД.</p> | <p>Ходьба по кругу парами, на носках, на пятка, с высоким подниманием колена, с приседанием .бег в рассыпную, по кругу</p> | <p>С мячом. И.п.: мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить- мяч от себя. вернуться в и.п. 2. И.п.: сидя , ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и.п. 3.И.п.: мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальмами рук. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.подбросить мяч вверх, поймать двумя руками 6.И.п.: мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>Равновесие: Ходьба по шнуру, расположенному ровно по полу, длина шнура 3м.</p> <p>Прыжки в длину с места до предмета расстояние от черты до предмета 50см.</p> <p>Метание: Отбивание мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену.</p> <p>Лазанье по наклонной лестнице, вверх-вниз, на высоту 4 реек</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> | <p>«Пузырь»</p> |
| <p>Март 3-4- неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом</p> | <p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному,</p> | <p>С султанчиками. 1.И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.руки поднять к груди и вернуться в и.п.</p> | <p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно по полу, длина шнура 3м.</p> | <p>Ходьба змейкой за инструктором</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, прокатывание и сбивание мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставным шагом.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, ОВД.</p> | <p>ходьба парами, в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег в рассыпную</p> | <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч султанчики в обеих руках, опущены в низ.поднимать поочередно руки вверх.</p> <p>3.И.п.: султанчики в стороны. присесть, стул. спрятать за спину. и вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п.: лежа на спине.руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п.: сидя ноги врозь, султанчики около груди.наклониться вперед, постучать о пол и вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.:стоя ноги на ширине плеч, руки с султанчиками опущенные вниз выполнить прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p>Прыжки в длину с места до ориентира 45см.</p> <p>Метание: прокатывание и сбивание мячом кегли</p> <p>Лазанье по наклонной лестнице, вверх-вниз, на высоту 4 реек</p> <p>Подвижная игра «Поймай комара»</p> | |
|---|--|--|--|--|

Апрель 1-2- неделя

| | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Воспитательная задача. развитие интереса к правильному выполнению упражнений, становление у детей ценностей здорового образа жизни.</p> | <p>Ходьба на носках, напятка, с приседанием, с одной стороны зала в другой бег разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктор, в рассыпную, в колонне по</p> | <p>без предмета1. И.п.: палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз.</p> <p>2.И.п.: палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться ви.п.</p> <p>3.И.п.:сидя на полу, ноги вместе, палка лежит в руках. Поднять палку ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться в перед, достать палкой пальцы ног, вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.:ноги на ширине плеч, палка сзади</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке <i>высота скамейке 20см.</i></p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, перебрасывание мяч другу другу в парах</p> <p>Лазание: по наклонной лестнице</p> | <p>«Угадай кто кричит?»</p> |
|--|--|---|--|-----------------------------|

| | | | | |
|--|--------|--|---|--|
| | одному | спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и.п. 6.И.п.: руки на поясе, палка на полу, прыжки через палку на двух ногах, ходьба по палке. | вверх –вниз Подвижная игра «Найди свой домик» | |
|--|--------|--|---|--|

Апрель 3-4- неделя

| | | | | |
|---|---|--|--|-----------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с приседанием</p> | <p>с платочком 1. И.п.: поднять платочек одной рукой вверх и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола. Тоже повторить другой рукой. 2.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и.п. 10р 3. И.п. :сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться ви.п., повторить 12р. 4. И.п.: стоя, о.с. платочек держать 2руками за концы внизу. Поднять платочек дог уровня лица и подуть на него, вернуться ви.п. 5.и.п.:платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги, положить на пол. Тоже повторить левой ногой. 6.И.п.: о.с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платок на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке высота скамейке</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур(высота шнура от пола 5см) 20см.</p> <p>Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками: перебрасывание мяч через веревку с расстояния 1.5м (высота веревки на уровне глаз ребенка).</p> <p>Лазание: Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Не опоздай»</p> | <p>«Пузырь»</p> |
|---|---|--|--|-----------------|

Май 1-2-неделя

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|---------------------------|----|--------|
| Физическая задача | Ходьба парами, | с палкой 1. И.п: палка на плечах | Равновесие: ходьба | по | «Найди |
|--------------------------|-----------------------|---|---------------------------|----|--------|

| | | | | |
|--|--|---|--|-----------------|
| <p>Упражнять в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу Воспитательная задача. Развивать умения уверенно и активно выполнять общеразвивающие упражнения, ОВД.</p> | <p>напятка, с приседанием, с одной стороны зала в другой бег парами, со сменой ведущего, по кругу</p> | <p>сзади головы .наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх. 2.И.п.:палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п. 3.И.п.:ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. тоже с другой ногой. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п., повторить 5.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать прямые ноги и руки «лодочка» 6.И.п.:о.с. около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. Тоже в другую сторону, чередуя с ходьбой</p> | <p>гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе высота куба 20см. Прыжки перепрыгивание через шнур высота шнура от пола 5см. Метания: катание мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч двумя руками от груди вдоль. Лазание: подлезание под шнур высота40см. Подвижная игра «Добежать до флажка»</p> | <p>игрушку»</p> |
|--|--|---|--|-----------------|

Май 1-2- неделя

| | | | | |
|---|--|---|---|----------------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу</p> <p>Воспитательная задача Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу; бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне</p> | <p>И.п.: мяч в обеих руках перед грудью, руки выпрямить – мяч от себя. вернуться в и.п. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот. вернуться в и.п. 4. И.п.: ноги прямые руки в упор сзади, мяч на ступнях ног. поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и.п. 5. И.п.: мяч в обеих руках, прыжки на месте.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в отбивании мяча о пол и ловля его двумя руками</p> <p>Лазание: подлезание под дугу 3-4 шт. Подвижная игра «Прокати мяч к флажку»</p> | <p>«Угадай кто кричит»</p> |
|---|--|---|---|----------------------------|

СРЕДНЯЯ ГРУППА

| Задачи | Структура занятия | | | Заключительная часть |
|--------|-------------------|----------------------------|---|------------------------|
| | Вводная часть | Основная часть | | |
| | Ходьба и бег | Основные виды движений | | Игры малой подвижности |
| | | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие: прыжки, метание, лазание: | |

| | | | подвижная игра | |
|--|---|---|--|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдоль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умение метать вдоль правой и левой рукой от плеч, катать обруч между предметами.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание у детей потребности в двигательной активности, интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> | <p>Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра; ходьба обезьянки(высокие четвереньки); обычная ходьба; легкий бег</p> | <p>1. И.п. стоя ноги параллельно, руки внизу; 1-поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в и.п, повторить браз.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться ви.п., повторить бр.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться ви.п., повторить браз.</p> <p>4.И.п.ноги врозь руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и.п., повторить 6 раз.</p> <p>5.И.п: ноги на ширине ступни руки на поясе; прыжки на месте</p> | <p>Равновесие: Ходьба по скамейке, по следам, из обруча в обруч.</p> <p>Прыжки в высоту до предмета(платочек на 15см выше поднятой руки ребенка); запрыгивание на мат (высота мата 15см).</p> <p>Метание вдаль правой и левой рукой от плеч; катание обруча между предметами; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).</p> <p>Лазание под дугами 3 дуги.</p> <p>Подвижная игра «Домашние птицы»</p> | «Найди котенка» |
| Сентябрь 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в подбрасывании мяча в</p> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны, с</p> | <p>С мячом1. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и.п. –</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке</p> | «Узнай кто позвал» |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>верх и ловля его, в отбивании мяч о поли ловля его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание у детей потребности в двигательной активности, интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> | <p>подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег</p> | <p>мяч к себе. 2. И.п.. стоя мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и.п., повторить 8р. 3.И.п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. Повторить 8раз. 4.И.п. сидя мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и.п.прокатывать мяч вокруг себя вправо – влево. 5.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6.И.п.: о.с. мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние между чертой и ориентиром 20см</i>)</p> <p>Метание: подбрасывание мяча в верх и ловля его, в отбивании мяч о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (<i>расстояние меду детьми 1м</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур не касаясь пола руками, расстояние от пола до шнура(<i>расстояние от пола до шнура 40см.</i>).</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p> | |
|---|---|---|--|--|

Октябрь1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту. В прыжках из обруча в</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с</p> | <p>с платочком1. И.п.: поднять платочек одной рукой вверх и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола. Тоже повторить другой рукой.</p> | <p>Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком; прыжки через веревку.</p> | <p>«Холодно-жарко»</p> |
|--|--|--|---|------------------------|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы через сетку.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, ОВД.</p> | <p>перешагивание м через предметы, обычная; легкий бег; быстрый бег, бег в рассыпную, дыхательные упражнения</p> | <p>2.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться ви.п., повторить 10р.</p> <p>3. И.п. :сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>4. И.п.: стоя, о.с. платочек держать 2руками за концы внизу. Поднять платочек дог уровня лица и подуть на него, вернуться ви.п.</p> <p>5.и.п.:платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги, положить на пол. Тоже повторить левой ногой.</p> <p>6.И.п.: о.с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платок на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д.</p> | <p>Прыжки через веревку (<i>высота веревки от пола 5-10см</i>).</p> <p>Метание: катание мяча перед собой двумя руками по пола.</p> <p>Лазание: подлезание под веревку, не касаясь руками пола из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3м(<i>расстояние между двумя линиями 15-20см</i>).перебрасывание из за головы мяча друг другу по кругу; бросание мяча от груди через сетку расстояния 1,5м.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки»</p> | |
|--|--|---|--|--|

Октябрь3-4 неделя

| | | | | |
|---|---|--|---|-----------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить отбивать мяч о пол одной рукой, упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, ОВД.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках на наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег,</p> | <p>с мячом 1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться ви.п. (5-браз). 2.И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в и.п. 5-бр 3.И.п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться ви.п., повторить бр. 4.И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками, (по 3 раза в каждую сторону). 5.И.п.: мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15см), по веревке боком.</p> <p>Прыжки через лежащую веревку на полу боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание:, отбивании мяч о пол правой и левой руками; бросание мяча через сетку с расстояния 1.5м.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице на высоту 2м.</p> <p>Подвижная игра «Сторож и зайцы»</p> | <p>«Море волнуется раз»</p> |
| <p>Ноябрь 1-2 неделя</p> | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение спрыгивать с высоты 20 -25см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице.</p> <p>Воспитательная задача. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> | <p>Ходьба на носках на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательная гимнастика</p> | <p>С палкой 1.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу. Палку поднять через вверх, посмотреть на нее, и опустить, повторить 7р. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу. Присесть палку вытянуть вперед и вернуться ви.п., повторить 8р. 3.И.п.: палка на полу, руки на поясе. 1-поставить ногу на палку, катать от носка до пятки; 2- и.п., тоже с левой ногой. 4.И.п.: сидя палка в руках, ноги врозь. 1- наклон положить палку у носков ног; 2- и.п.; 3- наклон взять палку; и.п., повторить 7р. 5.И.п.: руки на поясе, палка на полу, прыжки через палку на двух ногах, ходьба по палке. 6.И.п.: палка в правой руке на плече, ходьба на месте</p> | <p>Равновесие: Ходьба по скамейке(высота скамейки 35см), по веревке боком, с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки: Спрыгивать с высоты 20 -25см, прыжки в высоту до предмета, (достань платок).</p> <p>Метание: Катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя), на расстоянии 1,5м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2м).</p> <p>Подвижная игра «Найди свое место».</p> | <p>«Тишина у пруда»</p> |
|---|--|---|---|-------------------------|

Ноябрь 3-4неделя

| | | | | |
|---|---|---|---|-----------------------|
| <p>Физическая задача. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в</p> | <p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках руки на плечах, легкий бег, спиной вперед; прыжки вперед</p> | <p>без предмета 1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в и.п., повторить бр. 2.И.п.: стойка ноги на ширине</p> | <p>Равновесие: перешагивание через предметы (<i>высота предметов 15-20см, расстояние между предметами 70см</i>); ходьба по наклонной доске</p> <p>Прыжки: Спрыгивании с</p> | <p>«Что в пакете»</p> |
|---|---|---|---|-----------------------|

| | | | | |
|---|---|---|--|------------------------|
| <p>мягком приземлении при спрыгивании с скамейки, перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>Воспитательная задача. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни</p> | <p>на двух ногах, быстрый бег</p> | <p>плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться ви.п., повторить . 5-6р 3.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться ви.п., повторить бр. 4.И.п.:лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в и.п., повторить бр. 5.И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах –ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> | <p>гимнастической скамейки высота 30см.</p> <p>Метание: Бросание мяча двумя руками от груди; из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1.5м.</p> <p>Лазание: Ползание на животе по полу «Разведчик».</p> <p>Подвижная игра «Мотылек»</p> | |
| Декабрь 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку; скатывать мяч по наклонной доске с</p> | <p>Ходьба на носках руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах сто, правым и левым боком, спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная</p> | <p>без предмета1. И.п.: палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2.И.п.: палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться ви.п. 3.И.п.:сидя на полу, ноги вместе, палка лежит в руках. Поднять палку ноги, согнуть в коленях,</p> | <p>Равновесие: Ходьба по «следам», по веревке боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира 50см.</p> <p>Метание: Бросание мяч из-за головы через сетку; скатывание мяч по наклонной доске с попаданием в</p> | <p>«Зимние забавы»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| <p>попаданием в предмет. Воспитательная задача. Развивать умения оценивать движения сверстников и замечать свои и их ошибки.</p> | <p>ходьба; легкий бег; прыжки с продвижением вперед</p> | <p>перенести их через палку и вернуться ви.п. 4.И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться в перед, достать палкой пальцы ног, вернуться ви.п. 5.И.п.:ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх и вернуться ви.п. 6.И.п.: руки на поясе, палка на полу, прыжки через палку на двух ногах, ходьба по палке.</p> | <p>предмет. Лазание: Ползание по скамейке на животе высота скамейки 20-25см. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> | |
| Декабрь 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии, в прыжках, метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. Воспитательная задача. Развивать умения оценивать движения сверстников и замечать свои и их ошибки.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперед; полуприсяди, обычная ходьба; легкий бег; бег в рассыпную по сигналу инструктора</p> | <p>с большим мячом 1. И.п.: мяч у груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и.п. мяч к себе. 2. И.п.: мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя к себе. 3. И.п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать. 4. И.п.: сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать мяч вокруг себя в правую сторон, потом в левую сторону. 5. И.п.: мяч на полу одна нога на</p> | <p>Равновесие: Перешагивание через кегли по прямой, <i>расстояние между кеглями 80см.</i> Прыжки через предметы <i>высота предмета 10 см.</i> Метание: Бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5м; прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5м. (расстояние между предметами 50см) Лазанье: Прокатывание мяча головой вперед из положения на</p> | <p>«Найди игрушку»</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|----------|
| | | <p>мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. Тоже другой ногой.</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</p> | <p>четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя.</p> <p>Подвижная игра «снежинки и ветер»</p> | |
| Январь 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх-вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Воспитывать внимание, терпеливость во время выполнения заданий</p> | <p>Ходьба на носках руки вверх, на пятках, боком, с разведением носков врозь, дыхательные упражнения; легкий бег, быстрый бег</p> | <p>с скакалкой. 1.И.п: о.с., скакалка сложенная в четверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в левую и правую сторону. 2.И.п: скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх и опустить ви.п., повторить 10р. 3.И.п: полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться на право и вернуться в и.п., тоже повторить в левую сторону. 4.И.п: сидя, скакалка сложена в двое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться ви.п., повторить 8р. 5.И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Скакалка сложенная в четверо за спинной (хват снизу)</p> | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки.</p> <p>Метание: Отбивание мяч одной рукой о пол 4-5 раз; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м. правой и левой рукой.</p> <p>Ползание по наклонной доске (вверх-вниз) на четвереньках, высота поднятого края 35см.</p> <p>Подвижная игра «Вьюга»</p> | «Снежок» |

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------|
| | | наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п., повторить 8 р. 6.И.п: стоя скакалка лежит на полу. Прыгать через скакалку на двух ногах вперед, развернуться и прыгнуть. | | |
| Январь 3-4неделя | | | | |
| Физическая задача Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком. Воспитывать внимание, терпеливость во время выполнения заданий | Ходьба на носочках, руки вверх, на пяточках, с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприсяди, обычная ходьба; бег, бег спиной вперед | С мячом среднего размера 1.И.п: о.с. мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться ви.п. тоже повторить левой рукой, повторить 10р. 2.И.п: о.с. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом в правую сторону, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. Тоже в лево. 3.И.п: о.с. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленным в левую руку и вернуться в и.п., повторить 10р. 4.И.п: о.с. сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперед как можно | Равновесие: Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки. Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5м</i>) Лазанье: подлезании под веревкой прямо и боком, высота веревки от пола 50 см. Подвижная игра «Цветные автомобили» | «Ехали- ехали» |

| | | | | |
|---|---|---|--|------------------------|
| | | <p>дальше, не сгибая ног, и вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>5.И.п: о.с. стоя мяч на полу, правая нога на мяче.</p> <p>Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад.</p> <p>6.И.п: о.с. мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча.</p> | | |
| Февраль 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача</p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча в верх и ловля его руками, в отбивании его о пол правой и левой руками и ловле его после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p> <p>Воспитательная</p> | <p>Ходьба на носочках руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», в полуприсяде, обычная ходьба; боковой галоп вправо влево, бег спиной вперед, легкий бег</p> | <p>с палкой.1.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу. Палку поднять вверх посмотреть на нее, и вернуться в и.п. повторить 8р.</p> <p>2. И.п.: палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться ви.п., тоже с левой ногой, повторить 10р.</p> <p>3. И.п.: палка на плечах, присесть спину и голову держать прямо, вернуться ви.п., повторить 10р.</p> <p>4. И.п.: сидя на полу, ноги вместе палка в руках поднять ноги перенести через палку, вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>5. И.п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>6. И.п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой.</p> | <p>Равновесие: Ходьба по скамейке, по веревке боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира, спрыгивание с высоты 25см, прыжки в высоту до предмета.</p> <p>Метание: Подбрасывание мяча в верх и ловля его двумя руками; отбивании его о пол правой и левой руками и ловле его после отскока; прокатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Лазание:Пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч приподнят от пола на 10см.</i>).</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»</p> | <p>«Холодно-жарко»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|
| <p>задача. Развивать в детях желание самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве.</p> | | | | |
| Февраль 2-3 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать в детях желание самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову. Бег на носочках, широким шагом, мелким шагом</p> | <p>с большим мячом 1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед. Вверх, вперед вернуться в и.п., повторить 8р. 2.И.п.: мяч в руках перед собой, вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и.п., повторить 7р. 4.И.п.: сидя. Ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед, назад, ноги не сгибать. 5.И.п.: лежа на животе, ноге вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и.п. 6.И.п.: прыгать на двух ногах. Чередовать с дыхательными упражнениями</p> | <p>Равновесие: Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Прыжки со скамейки.</p> <p>Метание: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля после отскока; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия в расстоянии 2 м.</p> <p>Лазанье: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя.</p> <p>Подвижная игра «Салют»</p> | <p>«Зимние забавы»</p> |
| Март 1-2 неделя | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; пролезать в обруч прямо и боком; лазать по лестнице приставным и чередующим шагом. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.</p> <p>Воспитательная задача. Формировать представления о правилах поведения на спортивном участке, прививать любовь к животным.</p> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприсяде, руки вперед; дыхательное упражнение; легкий бег</p> | <p>с обручем, 1-2- недели: 1.И.п: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться ви.п., повторить 8р. 2.И.п.: о.с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе вращать обруч на себя, перехватить его руками. 3. И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упор сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться ви.п., повторить 8р. 4. И.п.: стоя в обруче, ходить обручу пальцами ног, пятками. 5. И.п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах. Чередую с ходьбой.</p> | <p>Равновесие: Ходьба по скамейке боком руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Метание: Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40 -50см).</p> <p>Лазание: Ползать в обруч прямо и боком; лазание по лестнице приставным и чередующим шагом на высоту 1,5м.</p> <p>Подвижная игра «Грачи и автомобиль»</p> | <p>«Холодно-жарко»</p> |
| Март 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с</p> | <p>Ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба с заданиями для рук; приставным шагом; бег в</p> | <p>с палкой 1.И.п: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться ви.п.. повторить 8р. 2.И.п: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх,</p> | <p>Равновесие: Перешагивание через кегли расстояние между кеглями 70см.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира 60см.</p> | <p>«Деревья и птицы»</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|
| <p>места. Воспитательная задача. Формирование представления об элементарных правилах здорового образа жизни</p> | <p>ускоренном и замедленном темпе.</p> | <p>посмотреть на нее и вернуться в и.п. 3.И.п: сидя на полу, ноги вместе. Палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног и вернуться ви.п. 4.И.п: ног на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед - вниз, руки поднять вверх и вернуться ви.п. 5.И.п: палка на полу. Ходить по палке. 6.И.п: палка лежит на полу. Прыжки через палку на двух ногах, руки на поясе.</p> | <p>Метание: Отбивание мяча правой и левой рукой о пол; бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. Лазание: упражнение «Жучок»- сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги в месте, согнутые в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Перебрось мяч», Эстафета -«Будь здоров»</p> | |
| <p>Апрель 1-2 неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Воспитательная</p> | <p>Ходьба на носках руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприсяди, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах</p> | <p>с большим мячом 1.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед. Вверх, вперед вернуться в и.п., повторить 8р. 2.И.п.: мяч в руках перед собой, вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться ви.п., повторить 7р. 4.И.п.: сидя. Ноги широко разведены, мяч на полу между</p> | <p>Равновесие: Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60см</i>). Метание: Бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя), в парах. Лазанье: «Муравишки» -ползание по полу с опорой на предплечья и</p> | <p>«Тишина у пруда»</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>задача. Развивать умения соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение.</p> | | <p>ног. Прокатывать мяч вперед, назад, ноги не сгибать. 5.И.п.: лежа на животе, ноге вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и.п. 6.И.п.: прыгать на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.</p> | <p>колени. Подвижная игра «Цыплята на полянке»</p> | |
|--|--|---|--|--|

Апрель 3-4неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------|
| <p>Физическая задача Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч. Воспитательная задача. Воспитывать у детей потребность соблюдать за своей осанкой.</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, приставной шаг, с высоким подниманием колен, в рассыпную, лошадки, бег с захлестыванием голени, быстрый, между предметами, легкий</p> | <p>с флажками 1.И.п.: стоя, руки с флажками опущенные; 1- поднять в стороны; 2- вверх; 3- в стороны; 4- и.п., повторить 8р 2.И.п.: стоя руки опущенные; 1- поднять правую руку; 2- и.п.; тоже с левой рукой, повторить 8р. 3.И.п.: стоя, руки вверху; 1- наклониться положить флажки на пол; 2 –и.п.; 3- наклониться взять флажки; и.п. 4.И.п.: стоя, руки опущенные; 1- присесть флажки вытянуть вперед; 2- и.п. 5.И.п.: сидя на пяточках; 1- встать руки поднять вверх; 2- и.п. 6.И.п.: прыжки ноги вместе ноги врозь, руки кверху.</p> | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимн.скамейке с мешочком на голове Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира расстояние 60см. Метание: Бросание мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди с расстояния 1,5-2 м. Лазание: Пролезание прямо и боком в обруч, лазание по гимнастической стенке Подвижная игра «Перебрось мяч»</p> | <p>«Тишина у пруда»</p> |
|--|--|--|---|-------------------------|

Май 1-2 неделя

| | | | | |
|--|---|---|---|----------------------------|
| <p>Физическая задача Учить играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять ОВД осознано, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, в рассыпную, обычная; бег с захлестыванием голени, быстрый</p> | <p>С большим мячом 1.И.п.: Руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить, и вернуться ви.п., повторить 8р. 2. И.п.: мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться ви.п. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами. 4.И.п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 5.И.п.: правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед-назад. 6.И.п.: стоя мяч зажат между ступнями. Прыжки на месте</p> | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание мешочков вдоль правой и левой руками от плеча вертикальную цель с расстояния 2м. высота мишени 1,5м.</p> <p>Лазание: упражнение «Жучок»-сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги в месте, согнутые в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.</p> <p>Подвижная игра «Салют»</p> | <p>«Узнай кто позвал?»</p> |
|--|---|---|---|----------------------------|

Май 3-4 неделя

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>Физическая задача Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, на четвереньках. обезьянки, с высоким подниманием колен, в рассыпную, обычная Бег с захлестыванием</p> | <p>с обручем 1.И.п: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п., повторить 8р. 2.И.п.: о.с., держать обруч</p> | <p>Равновесие: Ходьба по скамейке через предметы высота предмета 20см.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку; в длину с места до</p> | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>пол и ловле после отскока от пол, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.</p> | <p>голени, быстрый, между предметами, правый и левый галоп</p> | <p>обеими руками перпендикулярно к себе вращать обруч на себя, перехватить его руками.</p> <p>3. И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упор сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и.п., повторить 8р.</p> <p>4. И.п.: стоя в обруче, ходить обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>5. И.п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах. Чередую с ходьбой.</p> | <p>ориентира.</p> <p>Метание: Подбрасывание мяча вверх и ловле его двумя руками; отбивание о пол и ловле после отскока. Бросание мяча от груди из разных положений.</p> <p>Лазанье: «Муравишки» -ползание по полу с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Подвижная игра «Переправа»</p> | |
|--|--|--|--|--|

СТАРШАЯ ГРУППА

| Задачи | Структура занятия | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| | Вводная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
| | Ходьба и бег | Основные виды движений | | Игры малой подвижности |
| | | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие: прыжки, метание, лазание: подвижная игра | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.</p> <p>Воспитательная задача Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p> | <p>Ходьба на носках, пятках, с разведением носков врозь, в полуприсяде руки вперед, обычная ходьба; быстрый бег, в рассыпную</p> | <p>1. И.п. о.с мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться ви.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться ви.п., повторить 8раз.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться. 8р.</p> <p>4.И.п. сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться ви.п.</p> <p>5.И.п: лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх «лодочки», вернуться ви.п.</p> <p>6. и.п. о.с мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.</p> | <p>Равновесие. ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по кругу с мячом, зажатым между колен;</p> <p>Метание мешочков в обруч.</p> <p>Ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях;</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>«У кого мяч»</p> |
| Сентябрь 3-4 неделя | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Воспитательная задача Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спиной, на внешней стороне стопы, бег в среднем темпе</p> | <p>с палкой 1. И.п. о.руки опущенные внизу. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться ви.п. тоже левой ногой, повторить 8р.</p> <p>2. И.п. палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться ви.п., повторить 8раз.</p> <p>3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться ви.п., тоже влево, повторить 8р.</p> <p>4.И.п. сидя ноги врозь, палка на коленях поднять палку вверх, наклонится к правой ноге, коснуться носка и выпрямится, вернуться ви.п.. тоже к левой ноге, повторить 10р.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>6. и.п. о.с палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и.п.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>Метание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте</p> <p>Лазание:Пролезании в обруч прямо и боком.</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения по сигналу инструктора.</p> |
| Октябрь 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Развивать точность движений; упражнять в равновесии. В лазании, в прыжках, в подлезании под</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; дыхательные</p> | <p>с флажкам1.И.п.: о.с. флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажки и опустить руки в и.п. тоже левой рукой, повторить.</p> <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, вытянуть руки вперед, помахать</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком.</p> <p>Прыжки через 5-6-предметов (высота предмета 15-20см).</p> <p>Метание: Бросание мяча о стенку и</p> | <p>«Затейник»</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.</p> <p>Воспитательная задача Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> | <p>упражнения; бег быстрый, спокойный бег</p> | <p>флажками и вернуться ви.п., повторить 8р. 3.И.п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками носков ног и вернуться ви.п., повторить 8р. 4.И.п.: сидя ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5.И.п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и.п. тоже повторить влево. 6.И. п.: флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т.д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10раз подряд).</p> <p>Лазание:Подлезании под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> |
|--|---|--|--|

Октябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.</p> <p>Воспитательная</p> | | <p>с мячиком 1. И.п. о.с.мяч в правой руке внизу. Поднять руки вверх через стороны, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и.п., повторить 10р. 2.И.п.:ноги на ширине плеч, в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и.п.. тоже в левую сторону, повторить 10 р. 3.И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки через 5-6-предметов (высота предмета 15-20см), перепрыгивание через шнур высота 35-40см</p> <p>Метание: забрасывание мяча в кольцо; подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка.</p> | <p>«Летает - не летает»</p> |
|--|--|---|---|-----------------------------|

| | | | | |
|---|---|---|--|---------------------|
| <p>задача. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье.</p> | | <p>мячом пальцев правой ноги, вернуться в и.п., повторить 8 раз. 4.И.п.: о.с.ноги на ширине плеч, мяч в двух руках. 1- присели, руки вытянули вперед; 2- и.п., повторить 8р. 5.И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгнуть на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно, подскоки.</p> | <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> | |
| <p>Ноябрь 1-2 неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки. С поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу из разных положений. Воспитательная задача. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения.</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием м колена, гусиным шагом, с разведением носков врозь, обычная ходьба, боковой галоп вправо влево; бег спиной вперед, легкий бег</p> | <p>с палкой 1.И.п.: о.с. палка опущена вниз. Поднять палку вперед, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и.п., тоже левой ногой, повторить 8р. 2.И.п.: палка вверху, руки прямые, полу присесть, руки поднять вперед и вернуться в и.п., повторить 8р 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх. Также повторить левой рукой, 8р. 4.И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и.п. тоже левой ногой. 5.И.п.: о.с.палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться и перепрыгнуть обратно.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с прикладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной; Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге - два на левой и т.д.; Метание: перебрасывание мяч друг другу из положения снизу, из - за головы (расстояние между ними 2,5м); отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до бр.) Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; между кеглями, подталкивая перед собой мяча головой.</p> | |
| <p>Ноябрь 3-4 неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и</p> | <p>Ходьба на</p> | <p>с флажками 1.И.п.: флажки в руках внизу.</p> | <p>Равновесие ходьба по скамейке с</p> | <p>«У кого мяч»</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур. Воспитательная задача. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> | <p>носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора ; ходьба и бег змейкой.</p> | <p>поднять правую руку вверх, посмотреть на флажки и опустить руки в и.п. тоже левой рукой. Ноги на ширине плеч, флажки у руках у груди, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками и вернуться ви.п., повторить 8р. 3.И.п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками носков ног и вернуться в и.п. ,повторить 8р. 4.И.п.: сидя ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5.И.п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться ви.п. тоже повторить влево. 6.И. п.: флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т.д., чередуя с ходьбой. На месте.</p> | <p>мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки перепрыгивание через шнуры расстояние между ними 50 см. Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до бр.) Лазание: Ползание между кеглями, подталкивая перед собой мяча головой. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> | |
|---|--|--|--|--|

Декабрь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|---|---|--|-----------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге в колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Воспитательная задача.</p> | <p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиный шаг, со сменой положения рук. Легкий</p> | <p>с обручем 1.И.п: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться ви.п., повторить 10р. 2.И.п.: о.с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе вращать обруч на себя, перехватить его руками. 3. И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в</p> | <p>Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка; Прыжки перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на</p> | <p>«Летает - не летает»</p> |
|--|---|---|--|-----------------------------|

| | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|--|
| <p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> | <p>бег, бег в среднем темпе.</p> | <p>обруч, руки в упор сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и.п., повторить 10р. 4. И.п.: стоя в обруче, ходить обручу пальцами ног, пятками. 5. И.п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах. Чередовать с ходьбой</p> | <p>расстоянии 5м. Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его из разных положений (стоя, сидя) различными положениями снизу, из-за головы, от груди, с отскока от пола. Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p> | |
|--|----------------------------------|---|---|--|

Декабрь 3-4 неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p> | <p>Ходьба и бег на носочках, на пяточках, в полуприсяди, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, дыхательная гимнастика</p> | <p>с мячиком 1.И.п.: о.с. мячик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки через стороны, повторить 10р. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, коснуться мячом носка правой ноги; выпрямиться и переложить мяч в левую руку. Тоже к левой ноги. 3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед и вернуться ви.п., повторить 8р. 4. И.п.: о.с. подбросить мяч вверх. И ловля его двумя руками. 5.И.п.: мяч на полу, прыжки и ходьба вокруг мяча.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40см).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее»</p> <p>Метание: Упражнение забей шайбу в ворота.</p> <p>Лазание: Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подтягиваясь руками; влезание по наклонной и вертикальной лестнице.</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</p> | <p>«Найди предмет»</p> |
|--|--|--|---|------------------------|

Январь 1-2-неделя

| | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------|
| <p>Физическая задача. Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.</p> | <p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках руки за головой, в полуприсяди, руки на поясе; спиной вперед, с постановкой одной ноги на пятку другой,</p> | <p>с скакалкой 1.И.п: о.с., скакалка сложенная в четверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в левую и правую сторону. 2.И.п: скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх и опустить ви.п., повторить 10р. 3.И.п: полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться на право и вернуться в и.п., тоже повторить в</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны;</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см);</p> <p>Метание: Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя</p> | <p>«Мяч водящему»</p> |
|--|--|---|--|-----------------------|

| | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|--|
| <p>Воспитательная задача. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками</p> | <p>обычная ходьба, легкий бег</p> | <p>левую сторону. 4.И.п: сидя, скакалка сложена в двое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться ви.п., повторить 8р. 5.И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Скакалка сложенная в четверо за спиной (хват снизу) наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п., повторить 8 р. 6.И.п: стоя скакалка лежит на полу. Прыгать через скакалку на двух ногах вперед, развернуться и прыгнуть.</p> | <p>разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола). Лазание: Влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> | |
|---|-----------------------------------|--|---|--|

Январь 3-4-неделя

| | | | | |
|---|---|--|---|---------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Воспитательная задача. Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, обычная ходьба; дыхательная гимнастика; легкий бег, бег спиной вперед</p> | <p>с мячом среднего размера 1.И.п: о.с. мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться ви.п. тоже повторить левой рукой, повторить 10р. 2.И.п: о.с. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом в правую сторону, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. Тоже в лево. 3.И.п: о.с. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленным в левую руку и вернуться в и.п., повторить 10р.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира, (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола). Лазание: Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; лазать по</p> | <p>«Найди и промолчи»</p> |
|---|---|--|---|---------------------------|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>4.И.п: о.с. сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперед как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться ви.п., повторить 8р.</p> <p>5.И.п: о.с. стоя мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад.</p> <p>6.И.п: о.с. мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча.</p> | <p>гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали.</p> <p>Подвижная игра: «Совушка»</p> | |
|--|--|--|--|--|

Февраль 1-2 неделя

| | | | | |
|--|---|--|---|----------------------------------|
| <p>Физическая задача. Метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках руки сзади, спиной вперед, боком, гусиный шаг Бегбоковой галоп, быстрый, челночный, с заданием (взять мяч, заделать круг положить мяч)</p> | <p>без предмет 1.И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить « хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки. То же влево, с левой рукой.</p> <p>3. И.п: сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться ви.п.</p> <p>4. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить прыжки на двух нога, чередуя с ходьбой на месте. Каждое упражнение повторить 10 раз.</p> | <p>Равновесие: ходьба на носочках между кеглями, поставленные в один ряд (расстояние между кеглями 30см).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 6м.</p> <p>Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом соседний пролет, не пропуская реек;</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> | <p>Эстафета с передачей мяча</p> |
|--|---|--|---|----------------------------------|

Февраль 3-4 неделя

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------------|
| <p>Физическая задача. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия. В прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Воспитательная задача. формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.</p> | <p>Ходьба на носках.вполуприсяди, с высоким подниманием колен, боковой галоп, бег змейкой, бег с сильным забрасывание м пяток назад</p> | <p>с палкой 1 И.п.: палка в руках внизу.поднять палку вперед, поднести к груди и вернуться в и.п. 2. И.п.: палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться ви.п., тоже с левой ногой, повторить 10р. 3. И.п.: палка на плечах, присесть спину и голову держать прямо, вернуться ви.п., повторить 10р. 4. И.п.: сидя на полу, ноги вместе палка в руках поднять ноги перенести через палку, вернуться ви.п., повторить 8р. 5. И.п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 6. И.п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой.</p> | <p>Равновесие ходьба по скамейке руки за головой</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч на расстоянии 40см друг от друга.</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 4м.</p> <p>Лазание: взлезание на гимнастическую стенку и спуск вниз; лазание по веревочной лестнице.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> | <p>«Летает – не летает»</p> |
|--|---|--|---|-----------------------------|

Март 1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|---|--|-------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в</p> | <p>Ходьба на носках, широким шагом, обычная ходьба, с построением в колонны, гусиный шаг; бег спиной вперед,</p> | <p>мяч большого размера, 1.И.п.:о.с. мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться ви.п., повторить 10р. 2.И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. 3.И.п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой</p> <p>Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40см); в высоту с разбега.</p> | <p>Эстафета с мячом</p> |
|--|--|---|--|-------------------------|

| | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|
| <p>парах.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровью окружающих людей.</p> | <p>быстрый, челночный, с меной ведущего</p> | <p>и вернуться ви.п. тоже влево. 4.И.п.: сидя по -турецки. Подбрасывать мяч в верх и ловить его двумя руками. 5.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, мяч в низу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. 6.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | <p>Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой;</p> <p>Лазание:подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице; подлезание под дугу.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> | |
| <p>Март 3-4 неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Воспитательная задача. Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяди, с высоким подниманием колена, легкий бег, спиной вперед, бег с захлестыванием пяток назад, дыхательная гимнастика</p> | <p>с обручами 1.И.п.:о.с.обруч внизу в обеих руках. поднимать обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и.п., повторить 10р. 2.И.п.:о.с. ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой. Повернуть туловище вправо. Также влево. 3.И.п.:о.с.ноги на ширине, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться ви.п., повторить 10р. 4.И.п.:о.с.лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться ви.п., повторить 10р. 5.И.п.: о.с. руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т.д.</p> | <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки высоту с разбега.</p> <p>Метание прокатывание набивного мяча в парах.</p> <p>Лазание:подлезание под дугу.</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p> | <p>«Угадай по голосу»</p> |

Апрель 1-2 неделя

| | | | | |
|---|--|---|--|-----------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метание; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей).</p> | <p>Обычная ходьба, на носках, подниманием колена, в полуприсяди, подскоки, боковой галоп правым и левым боком, быстрый бег, легкий бег</p> | <p>с короткой скакалкой, 1.И.п.: о.с. скакалка сложенная в двое внизу в обеих руках. правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п. тоже с левой ногой., повторить 10р. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках.скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и.п. 3.И.п.:стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. сесть на правое бедро, скакалку вынести вперед и вернуться в и.п., повторить 10р., тоже в левую сторону. 4.И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед –вверх и вернуться в и.п., повторить 10р. 5.И.п.: руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи руки за головой Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой Метание отбивание мяча о пол правой и левой рукой о пол в движении на расстоянии 6 м. Лазание: влезание на наклонную лестницу Подвижная игра: «Медведь и пчелы»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> |
|---|--|---|--|-----------------------------------|

Апрель 3-4 неделя

| | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|-------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге, в</p> | <p>Ходьба на носках, на</p> | <p>с мячом большого размера 1.И.п.: мяч в руках у груди. Выпрямить</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с</p> | <p>«Кто ушел»</p> |
|---|-----------------------------|---|---|-------------------|

| | | | | |
|---|--|---|---|---------------------------|
| <p>перепрыгивание через шнур, в ползание по скамейке на животе; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> | <p>пятках, с высоким подниманием колен, гусиный шаг, легкий бег, быстрый, с разными направлениями</p> | <p>руки –мяч от себя, мяч к себе и вернуться в и.п., повторить 10р. 2.И.п.: мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться ви.п.. тоже в лево. 3.И.п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться ви.п. тоже влево. 4.И.п.: сидя по -турецки. Подбрасывать мяч в верх и ловить его двумя руками. 5.И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, мяч в низу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. 6.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | <p>перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками Лазание: ползание по скамейке на животе; лазать по веревочной лестнице. Подвижная игра «Кто быстрее доберется до флажка»</p> | |
| Май 1-2 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивание через шнур, в перебрасывание набивного мяча друг другу, в</p> | <p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону, обычная</p> | <p>с палкой 1. И.п. о.руки опущенные внизу. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться ви.п. тоже левой ногой, повторить 8р. 2. И.п. палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться ви.п., повторить 8раз. 3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура 20см) Метание: забрасывание мяча в баскетбольное двумя руками с расстояния 3м кольцо; в перебрасывание набивного мяча друг другу.</p> | <p>«Угадай по голосу»</p> |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|
| <p>забрасывание мяча в кольцо. Воспитательная задача. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> | <p>ходьба, бег между предметами</p> | <p>руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и.п., тоже влево, повторить 8р. 4.И.п. сидя ноги врозь, палка на коленях поднять палку вверх, наклонится к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и.п.. тоже к левой ноге, повторить 10р. 5.И.п: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться ви.п., повторить 8р. 6. и.п. о.с палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться ви.п.</p> | <p>Лазание: подлезание под шнур (высота от пола 50см). Подвижная игра: «Пожарные на учениях»</p> | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|

Май 3-4 неделя

| | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку, отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезание под дугу. Воспитательная задача. Формирование у воспитанника осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.</p> | <p>Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой. С высоким подниманием колен, обычная ходьба, бег на скорость (15м), бег без ускорения</p> | <p>без предмета. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить хватательное» движение кистями рук. 2. И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки. То же влево, с левой рукой. 3. И.п: сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться ви.п. 4. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить прыжки на</p> | <p>Равновесие ходьба по бревну Прыжки через скакалку на месте и продвижением вперед, на правой ноге на левой ноге. Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3м.; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под дугу 3-4 дуги. Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> | <p>Эстафета с мячом</p> |
|---|---|---|---|-------------------------|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | двух нога, чередуя с ходьбой на месте. Каждое упражнение повторить 10 раз. | | |
|--|--|---|--|--|

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

| Задачи | Структура занятия | | | |
|---|---|--|---|------------------------|
| | Вводная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
| | Ходьба и бег | Основные виды движений | | Игры малой подвижности |
| | | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие: прыжки, метание, лазание: подвижная игра | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь 1-2 неделя | | | | |
| Физическая задача. Упражнять в ходьбе и беге, колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия. В прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях; закреплять ОВД; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику | Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки на поясе, с подниманием бедра, с построением звенья Бег легкий, спиной вперед, боковой галоп | С обручем 1. И.п. стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. Тоже влево, повторить 10р. 2. И.п. стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и.п., повторить 12 р 3. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к | Равновесие. ходьба по скамейке боком приставным шагом; Прыжки. На двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на палу, вдоль скамейке (скамейка между ног) спина прямая; Метание: броски мяча в верх, вниз о землю и ловля его двумя руками не менее 20р., одной рукой не менее | «Найди зайку» |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игры.</p> <p>Воспитательная задача</p> <p>развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровью окружающих людей.</p> | | <p>груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.тоже влево 12р</p> <p>4.И.п. обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. Тоже повторить левой рукой.</p> <p>5.И.п.стоя , ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться ви.п., повторить 12р.</p> <p>6. И.п. о.с обруч на полу. Прыжки из обруча на двух ногах вокруг из обруча в обруча, чередуя с ходьбой.</p> | <p>10р.;катание набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди (расстояние между детьми 3м).</p> <p>ание:пролезание в катящийся обруч без помаши рук (обруч катит другой ребенок);</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек»</p> | |
|---|--|--|--|--|

Сентябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|
| <p>Физическая задача.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега. В катании набивного мяча в парах. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость,</p> | <p>Ходьбана носках руки в стороны, на пятках руки на поясе, с подниманием бедра, с построением звенья, разведением носков врозь, разведением пяток врозь</p> | <p>С мячом1. И.П.:руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д.</p> <p>2.И.п.: мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в исходное положение, повторить 12р.</p> <p>3.и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки верх, отставить одну ногу назад, вернуться в и.п. тоже с другой ногой, повторить 10 р</p> <p>4.И.п.:мяч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот туловища в правую сторону; 2-</p> | <p>Равновесие.ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием палки.</p> <p>ПРЫЖКИ. На двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на палу, вдоль скамейке (скамейка между ног) спина прямая; прыжки с места, с разбега до предмета (предмет на 30 см выше поднятой руке ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии 100см).</p> | <p>«Угадай по голосу»</p> |
|---|--|--|---|---------------------------|

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>укреплять мелкие мышцы рук.</p> <p>Воспитательная задача развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровью окружающих людей.</p> | <p>Бег легкий, спиной вперед, боковой галоп</p> | <p>и.п., тоже в левую сторону, повторить 12раз.</p> <p>5.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди, «лодочка».</p> <p>6. И.п. мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча в правую сторону и левую.</p> | <p>Метание: катание набивного мяча в парах; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди (<i>расстояние между детьми 3м</i>).</p> <p>Лазание: ползание по настической скамейке на животе. На спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.</p> <p>Подвижная игра «Коснись мяча»</p> | |
|--|---|--|---|--|

Октябрь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|--|---|---|------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии; закреплять умение группироваться в прыжках через канат. ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; овд; развивать координацию движений.</p> <p>Воспитательная задача</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, на внешней стороне стопы, широким шагом, в полуприсяди, с разведением носков врозь Бег легкий, с выбрасыванием прямых ног вперед, подскоки</p> | <p>с палкой 1. И.П палка на плечах сзади головы .наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх., повторить 8 раз 2.И.п.:палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п., повторить 10р. 3.И.п.:ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. тоже с другой ногой. 10р. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п.: лежа на животе.ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать прямые ноги и руки «лодочка» 8р.</p> | <p>Равновесие. Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой ногой вперед; Прыжки. в высоту с разбега через канат (высота каната над полом 50см), через веревку боком с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча а, с расстояния 3 шага; отбивание мяча одной рукой в движении; передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мяча в движении; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.</p> | <p>«Пустое место»</p> |
|--|--|---|---|------------------------------|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> | | <p>6.И.п.:о.с. около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. Тоже в другую сторону, чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>Лазание. Ползание под дугами с опорой на ладони (и.п. лежа на животе, ноги прямые вместе. Упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать, туловище приподнятое); быстро без остановки влезать на лестницу и спускаться с нее. Подвижная игра «Мяч капитану»</p> | |
|--|--|--|--|--|

Октябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|--|---|--|---|-------------------------------|
| <p>Физическая задача. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, ОВД осознанно, быстро, ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой, развивать ловкость, координацию движений, внимание.быстроту реакции. укреплять мышцы кистей. движений.</p> <p style="text-align: center;">Воспитательная задача</p> <p>Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, на внешней стороне стопы, широким шагом, в полуприсяди, с разведением носков врозь. Бег легкий, с выбрасыванием прямых ног вперед, подскоки</p> | <p>Без предмета 1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 вращение рук вперед; 5-8- вращение рук назад, повторить, 10р. 2.И.п.:о.с. руки за головой; 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п., повторить 10р. 3.И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1- мах правой ногой вперед –вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- вернуться в и.п., тоже левой ногой, повторить 8 р. 4.И.п.: о.с. руки вдоль туловища; 1- шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2- наклон вправо, руки за голову; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п., тоже влево, повторить 10р. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- наклон вперед,</p> | <p>Равновесие. прыжки по скамейке с продвижением вперед. Прыжки. На двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловля его. Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча а, с расстояния 3 шага; отбивание мяча одной рукой в движении; передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мяча в движении; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами. Лазание. по веревочной лестнице Подвижная игра «Перебрось мяч»</p> | <p>«Съдобное-не съдобное»</p> |
|--|---|--|---|-------------------------------|

| | | | |
|--|---|--|--|
| спортивных играх и спортивных упражнениях. | руками скользнуть до носков ног; 3-4-вернуться ви.п., повторить 10 р. 6.И.п.: стоя руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-прыжком ноги врозь, руки кверху хлопок; 2- и.п., повторить 12р. | | |
|--|---|--|--|

Ноябрь 1-2 неделя

| | | | | |
|--|---|---|--|-------------------------------------|
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии. в прыжках, влезании по канату, в метании; закреплять умение выполнять о.в.д в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакций, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.</p> <p>Воспитательная задача. Воспитывать в детях выносливость, прививать любовь к спорту.</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, с перекатом с пятки на носок, на пятках спиной вперед, в полуприсяди Бег оздоровительный, высоким подниманием бедра, спиной вперед, с заданиями, легкий бег</p> | <p>с палкой 1.И.П: палка на плечах сзади головы .наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх., повторить 8 раз 2.И.п.:палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п., повторить 10р. 3.И.п.:ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. тоже с другой ногой. 10р. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать прямые ноги и руки «лодочка» 8р. 6.И.п.:о.с. около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. Тоже в другую сторону, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p>Равновесие.ходьба по канату прямо, боком; Прыжки. С ноги на ногу круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед; Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание. По канату; Подвижная игра «Прокати мяч в тоннели»</p> | <p>«Футбол по турецки е»</p> |
|--|---|---|--|-------------------------------------|

Ноябрь 3-4 неделя

| | | | | |
|---|--|---|---|--------------------------------------|
| <p>Физическая задача. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость быстроту движений ; на сохранении равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи руками, ногами.</p> <p>Воспитательная задача. Формирование потребности ежедневных физических упражнениях</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, с перекатом с пятки на носок, на пятках спиной вперед, в полуприсяди Бег оздоровительный, с высоким подниманием бедра, спиной вперед</p> | <p>ОРУ с мячом 3-4 неделя 1.И.п: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди. Вернуться в и.п., повторить 12 раз 2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться ви.п. повторить 10р. 3.И.п.: мяч в руках внизу, выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и.п., повторить 10р. 4.И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п.: мяч в руках внизу. подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 6.И.п.:мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево вправо.</p> | <p>Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки.перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. Метание: игровые упражнения с набивным мячом Лазание.проползание под гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Передай мяч назад» эстафета</p> | <p>«Успей взять»</p> |
| <p>Декабрь 1-2 неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту, силу, ориентировку в пространстве; двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в</p> | <p>ходьбана носках руки в стороны, в полу присяди, на пятках спиной вперед, мелким шагом.легкий бег, быстрый, с остановкой по сигналу,</p> | <p>ОРУ с палкой 1-2-недели 1.И.п.: палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево и вернуться ви.п.. повторить 12р. 2.И.п.: палка в руках внизу. Поднять палку вверх, встать на носки, потянуться вернуться ви.п., повторить 12р. 3.И.п. руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять</p> | <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны; Прыжки. Перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед; Метание: бросание мяча снизу;</p> | <p>« Играй-играй палку не теряй»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|
| <p>равновесии. Воспитательная задача Воспитывать умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.</p> | <p>рассыпную</p> | <p>вверх, правую ногу поставить в сторону на носок. Вернуться ви.п.. повторить 12р.. тоже с левой ногой. 4.И.п. палка в руках на плечах, присесть спину и голову держать прямо, и вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п. лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться ви.п., повторить 12р. 6. И.п. палка лежит на полу. Прыжки через палку, вперед назад.</p> | <p>из за головы; от груди в парах; броски мяча в пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой голоп в парах с передачей мяча в парах от груди; Лазание. Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными попервой на расстоянии 1м друг от друга; Подвижная игра «Хоккеист» эстафета</p> | |
| Декабрь 3-4 неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Развивать глазомер, умение бросать мяч в парах, ловкость, силу; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять ОВД.в быстром темпе. Воспитательная задача Воспитывать умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной</p> | <p>Ходьба на носках руки в стороны, в полу присяди, на пятках спиной вперед, мелким шагом. Бег легкий, быстрый, с остановкой по сигналу, в рассыпную</p> | <p>с мячом1. И.п. о.с.мяч в правой руке внизу. Поднять руки вверх через стороны, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться ви.п., повторить 10р. 2.И.п.:ноги на ширине плеч, в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и.п.. тоже в левую сторону, повторить 10 р. 3.И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и.п., повторить 8 раз. 4.И.п.: о.с.ноги на ширине плеч, мяч в двух руках. 1- присели, руки вытянули вперед; 2- и.п., повторить 8р. 5.И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на</p> | <p>Равновесие.бег по скамейке руки в стороны Прыжки.прыжки на одной ноге друг за другом через обруч, лежащий на полу 3 обруча. Метание: броски мяча в парах. Лазание залезание на гимнастическую стенку с переходом с пролета на пролет. Подвижная игра «Салки»</p> | <p>«Добрые слова»</p> |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| деятельности. | | полу. Прыгнуть на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно, подскоки. | |
|---------------|--|--|--|

Январь 1-2-неделя

| | | | | |
|--|---|--|--|--------------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить прыгать через короткую скакалку. Правильно держать скакалку за ее концы; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания; лазания.</p> <p>Воспитательные задачи Воспитывать у детей выносливость, взаимопонимание в играх.</p> | <p>Ходьба на пятках, на внешней стороне стопах, раки, широким шагом Бег легкий, быстрый, челночный, с выбрасыванием прямых ног вперед</p> | <p>с скакалкой 1.И.п. стоя ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки. Скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и.п. повторить 10р 2.И.п.ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Повороты туловища направо налево. 3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить пружинистый наклон вперед, вернуться ви.п. 4. И.п. сидя, ноги стоят на сложенной скакалке, концы скакалке в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться ви.п., повторить 10р. 5. И.п. лежа на спине, сложенная в двое скакалка в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться ви.п. 6. И.п. скакалка в руках сзади. Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением его вперед и назад.</p> | <p>Равновесие. Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны; Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Метание: передача мяча над головой. Между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стенку, ловля его двумя руками; Лазание по веревочной лестнице. Подвижная игра «Подвижная цель»</p> | <p>«Перенеси в свой обруч»</p> |
|--|---|--|--|--------------------------------|

| Январь 3-4 неделя | | | | |
|---|---|--|--|------------------------|
| <p>Физическая задача. Учить прыгать на батуте, познакомить с упражнением 2 уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, метании, лазании; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.</p> <p>Воспитательные задачи Воспитывать у детей выносливость, взаимопонимание в играх.</p> | <p>Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, широким шагом, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с придвижением вперед</p> | <p>с мячом 1. И.П.:руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д. 2.И.п.: мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в исходное положение, повторить 12р. 3.и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки верх, отставить одну ногу назад, вернуться ви.п. тоже с другой ногой, повторить 10 р. 4.И.п.:мяч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот туловища в правую сторону; 2-и.п., тоже в левую сторону, повторить 12раз. 5.И.п.:лежа на животе, мяч в прямых руках впереди, « лодочка». 6. И.п. мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча в правую сторону и левую</p> | <p>Равновесие.ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием перед собой мяча из одной руки в другую, и за спиной. Прыжки на батуте. Метание: ходьба на четвереньках с толканием перед собой мяча головой на расстоянии 3м; обратно бегом ,положить мяч в обруч. Лежащий на полу. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель с расстояния 4м. Лазание.ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. Подвижная игра «Мяч соседу»</p> | <p>«Тихо – громко»</p> |
| Февраль 1-2-неделя | | | | |
| <p>Физическая задача. Упражнять в равновесии; закреплять в умении выполнять О.В.Д. В быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; ориентировку</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед; в полуприсяде, скрестным шагом, обычная</p> | <p>без предмета 1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 вращение рук вперед; 5-8- вращение рук назад, повторить, 10р. 2.И.п.:о.с. руки за головой; 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п., повторить 10р.</p> | <p>Равновесие. ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед; Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в 3 шага;</p> | <p>«Оттолкни мяч»</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>в пространстве; Воспитательная задача развивать внимание, сосредоточенность, быстроту, реакцию движений.</p> | <p>ходьба; легкий бег на носочках; прыжки на правой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег, бег с заданиями</p> | <p>3.И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1- мах правой ногой вперед –вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- вернуться в и.п., тоже левой ногой, повторить 8 р. 4.И.п.: о.с. руки вдоль туловища; 1- шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2- наклон вправо, руки за голову; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться ви.п., тоже влево, повторить 10р. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4-вернуться ви.п., повторить 10 р. 6.И.п.: стоя руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-прыжком ноги врозь, руки кверху хлопок; 2- и.п., повторить 12р.</p> | <p>Метание. Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами; броски мяча друг другу. Лазание по канату; Подвижная игра «Поезд» эстафета</p> | |
|--|--|--|--|--|

Февраль 3-4-неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|
| <p>Физическая задача. Укреплять мышцы кистей рук, стоп; учить прыгать через длинную скакалку с места; в лани по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Воспитательная задача Закреплять умение</p> | <p>Ходьба на носочках, на пятках, руки в стороны; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; боковой галоп, легкий бег, бег с заданиями</p> | <p>с палкой 1.И.П: палка на плечах сзади головы .наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх., повторить 8 раз 2.И.п.:палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п., повторить 10р. 3.И.п.:ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону</p> | <p>Равновесие.ходьба по веревке с преставлением пятки одной ноги к пальцам к другой. Прыжки через длинную скакалку с места, пробегание под скакалкой. Метание.броски мяча друг другу. Лазание влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе(быстро, медленно) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.</p> | <p>«Не урони мяч»</p> |
|--|--|--|---|-----------------------|

| | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|--|
| <p>самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> | | <p>на носок, вернуться ви.п. тоже с другой ногой. 10р. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать прямые ноги и руки «лодочка» 8р. 6.И.п.: о.с. около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. Тоже в другую сторону, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p>Подвижная игра «Дружба»</p> | |
|--|--|---|--------------------------------|--|

Март 1-2- неделя

| | | | | |
|--|---|---|--|--------------------|
| Март 1-2- неделя | | | | |
| <p>Физическая задача Учить прыгать через большой обруч, упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. Воспитательные задачи.</p> | <p>Ходьба на носках, широким шагом, обычная ходьба, с построением в колонны, гусиный шаг Бег спиной вперед, быстрый, челночный, с меной ведущего</p> | <p>с обручем 1.И.п. Обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо. Влево, верх, внизу. 2.И.п. обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться ви.п. 3.И.п. стоя ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. 4.И.п. обруч на правой руке. Вращать</p> | <p>Равновесие. Ходьба с крестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе; Прыжки через большой обруч, вращая его как скакалку; Метание. Бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх; Лазание по канату; Подвижная игра «Через тоннель» эстафета</p> | <p>«Тик - Так»</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> | | <p>обруч на запястье правой руки. Тоже повторить левой рукой. 5.И.п. сидя обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться ви.п. 6.И.п.: руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. Тоже другой ногой.</p> | | |
|--|--|---|--|--|

Март 3-4 неделя

| | | | | |
|--|---|---|---|------------------------|
| <p>Физическая задача Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры. Воспитательные задачи. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, спиной вперед, в полуприсяде, скрестным шагом назад; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег спиной вперед, легкий бег, бег с заданиями</p> | <p>с мячом 1. И.п.: мяч у груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и.п. мяч к себе. 2. И.п.: мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя к себе. 3. И.п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать. 4. И.п.: сидя по турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать мяч вокруг себя в правую сторон, потом в левую сторону. 5. И.п.: мяч на полу одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. Тоже другой ногой. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух нога</p> | <p>Равновесие.ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку(держась руками за скамейку, припрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед). Метание.передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении между предметами. Лазание ползание по полу на животе и на спине. Подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья</p> | <p>«Сделай фигуру»</p> |
|--|---|---|---|------------------------|

Апрель 1-2- неделя

| | | | | |
|--|---|--|---|------------------------|
| <p>Физическая задача Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять О.В.Д.; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.</p> <p>Воспитательная задача. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> | <p>Ходьба на носках, с постановлением одной ноги на пятку, обычная ходьба, с высоким подниманием колена, мишки косолапые. Бег спиной вперед, с изменением направления, легкий, с меной ведущего</p> | <p>с скакалкой 1.И.п: о.с., скакалка сложенная в четверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в левую и правую сторону. 2.И.п: скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх и опустить в и.п., повторить 10р. 3.И.п: полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться на право и вернуться в и.п., тоже повторить в левую сторону. 4.И.п: сидя, скакалка сложена в двое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и.п., повторить 8р. 5.И.п: стоя, ноги на ширине плеч. Скакалка сложенная в четверо за спинной (хват снизу) наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п., повторить 8 р. 6.И.п: стоя скакалка лежит на полу. Прыгать через скакалку на двух ногах вперед, развернуться и прыгнуть.</p> | <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание. Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 4м.); Лазание по канату; Подвижная игра «Ловишка со скакалкой», «Баскетболисты»</p> | <p>«Перебрось мяч»</p> |
| Апрель 3-4 неделя | | | | |
| Физическая задача | Ходьба на | с платочком 1. И.п.: поднять | Равновесие бег по наклонной доске | «Необычный |

| | | | | |
|---|---|--|---|------------------|
| <p>Закреплять умения бросать мяч в парах, прыгать через короткую скакалку; лазать по канату; упражнять в лазании равновесии.</p> <p>Воспитательная задача Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> | <p>носках, на пятках, с разведением носков врозь. Приставной шаг, боковой галоп правым и левым боком, дыхательные упражнения. Быстрый бег, спиной вперед, бег со сменой направления</p> | <p>платочек одной рукой вверх и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола. Тоже повторить другой рукой.</p> <p>2.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и.п.10р</p> <p>3. И.п. :сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться ви.п., повторить 12р.</p> <p>4. И.п.: стоя, о.с. платочек держать 2руками за концы внизу. Поднять платочек дог уровня лица и подуть на него, вернуться ви.п.</p> <p>5.и.п.:платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги, положить на пол. Тоже повторить левой ногой.</p> <p>6.И.п.: о.с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платок на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д.</p> | <p>Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Метание броски мяча в парах.</p> <p>Лазание пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок).</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы»</p> | <p>художник»</p> |
| <p>Май 1-2- неделя</p> | | | | |
| <p>Физическая задача Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять</p> | <p>Ходьба на носочках, на пяточках, спиной вперед, полуприсяди;</p> | <p>с палкой1.И.П: палка на плечах сзади головы .наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх., повторить 8 раз 2.И.п.:палка в руках внизу. Руки с</p> | <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками;</p> | <p>«Циркачи»</p> |

| | | | | |
|---|--|--|---|---------------------|
| <p>умение метать вдаль.. Воспитательная задача Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> | <p>скрестным шагом; обычная ходьба, боковой галоп правым и левым боком; прыжки на левой и правой ноге; легкий бег, быстрый бег, спиной вперед, с высоким подниманием ног</p> | <p>палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п., повторить 10р. 3.И.п.:ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. тоже с другой ногой. 10р. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п., повторить 12р. 5.И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднимать прямые ноги и руки «лодочка» 8р. 6.И.п.:о.с. около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. Тоже в другую сторону, чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>Прыжки в длину с разбега до ориентира; Метание. Метание мяча одной рукой от плеча вдоль (расстояние не менее 6-12м); Лазание по веревочной лестнице Подвижная игра «Меткие стрелки»</p> | |
| Май 3-4- неделя | | | | |
| <p>• Физическая задача Закреплять умения выполнять выразительные</p> | <p>Ходьба на носках, в полуприседе, правым и левым боком, с высоким подниманием</p> | <p>с платочком 1.И.п.: руки с мячом внизу. Наклонить голову вправо, влево, вперед.назад. 2.И.п.: мяч в руках внизу. Руки с мячом поднять вверх, встать на</p> | <p>Равновесие.ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5м.</p> | <p>«Стой прямо»</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>движения в соответствии с музыкой, вести мяч, упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость. Воспитательная задача формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.</p> | <p>колена, с упражнением для рук Бег оздоровительный бег, с изменением темпа быстро, медленно, легкий, спиной вперед</p> | <p>носки, потянуться, вернуться ви.п., повторить 10р. 3.И.п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться ви.п., повторить бр. 4.И.п.:стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками. (по 3 раза в каждую сторону). 5.И.п.:стоя на коленях отбивать мяч одной и другой рукой 6. И.п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе прыжки вокруг мяча</p> | <p>Метание.бросание мяча разными способами в парах. Лазание по канату. Подвижная игра «Брось и поймай»</p> | |
|---|--|---|---|--|

2.2.9. МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель и медицинские работники.

Задача мониторинга определить:

- степень освоения ребенком образовательной области «Физическая культура»
- влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

Проводится педагогами, ведущими занятия с дошкольниками. Он основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические диагностики, которые позволяют определить уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную таблицу «Мониторинга образовательного процесса». Используется оценка уровня развития:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка, позволяет выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальную работу для максимального раскрытия детского потенциала детской личности. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, тестовых методик.

В ходе мониторинга детского развития педагоги при участии инструктора по физической культуре, медицинского работника заполняют таблицу «Мониторинг детского развития», в которой фиксируется уровень развития интегративных качеств, определенных в промежуточных и итоговых результатах освоения Программы:

1 балл – ребенок не имеет представлений по указанному критерию интегративного качества;

2 балла – ребенок имеет отрывочные, бессистемные представления по указанному критерию интегративного качества;

3 балла – ребенок имеет частично усвоенные, неточные, неполные представления по указанному критерию интегративного качества;

4 балла – ребенок имеет усвоенные с незначительными неточностями представления по указанному критерию интегративного качества;

5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенные представления оценки интегративного качества.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

График утренней гимнастики на 2021-2022год

| Группы/ время проведения/длительность | | | | |
|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------------|
| 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Подготовительная группа | Старшая группа |
| 08.30 4-5 минут | 08.20 5-6 мин | 08.30 6-8 мин | 08.20 8-10 мин | 08.30 10-12 мин |

Сетка НОД инструктора по физической культуре МКДОУ «Северяночка» 2017-2018 учебный год

| Группы/ дни недели | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------------------|
| Понедельник | 16.00-16.10 | | | 9.35-10.00 | 10.20 - 10.50 |
| Вторник | | 9.25-9.40 | 9.30-9.50 | | 11.20 - 11.50 (на воздухе) |
| Среда | 16.00-16.10 | | | 9.35-10.00 | 10.20 - 10.50 |
| Четверг | | 9.25-9.40 | 9.30-9.50 | | |
| Пятница | 16.00-16.10 | 9.25-9.40 | 9.30-9.50 | 9.35-10.00 | 10.20 - 11.50 |

Развлечения

| №1 Группы/ дни недели | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|-----------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| 1 неделя | 17.30 | | | 17.30 | |
| 2 неделя | | 17.30 | 17.30 | | 17.30 |
| 3 неделя | 17.30 | | | 17.30 | |
| 4 неделя | | 17.30 | 17.30 | | 17.30 |

ЗАКАЛЫВАНИЕ

| | | | | |
|----|---------------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------|
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

| № | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
|----------------------------------|---|---|---|--|
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 2. | Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкультурные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| 12. | Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями | Сборная группа по рекомендациям педиатра | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 13. | Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга» | Группы детей 3-7 лет | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 14. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |

| IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |
|---|--|---------------------------|---|---|
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели |
| V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | медсестра, младшие воспитатели |
| VI. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|------------|---------------|----------------------------------|
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
|----|---------------------------------------|------------|---------------|----------------------------------|

3.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | Первая младшая группа |
|---|---------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Организованная деятельность | 3ч30мин /нед | 3ч30мин 6 час/нед | 8ч30мин/нед | 10 час/нед | 10 час и более нед |
| Утренняя гимнастика | 5м *5=25 м | 5м*5=25м | 8м*5=40м | 10м*5=50м | 12м*5=60м |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 2-3 мин |
| Физминутка во время занятия | 2 – 3мин | | | | |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин | | | | |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 4-8 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке | 8-10мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин | 6-10 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Физкультурные занятия | 10м*2=20м | 15м*2=30 м | 20м*1=20 м 20м*2=40 м | 25м*1=25м 25м*2=50м | 30м*1=30м 30м*2=60м |
| Музыкальные занятия | 6м*2=12м | 8м*2=16м | 7м*2=14м | 9м*2=18м | 10м*2=20 |
| Гимнастика после дневного сна | 3м*5=15м | 4м*5=20м | 5-10 мин | 5-10 мин | 4-6 мин |
| Спортивные развлечения | 20 мин1 раз в месяц | 30 мин1 раз в месяц | 30 мин1 раз в месяц | 40-50 мин 1 раз в месяц | 10-15 мин 1 раз в месяц |
| Спортивные праздники | 20 мин/2р/г | 40 мин/2р/г | 60-90 мин/2р/г | | 2 раза в год |
| Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | |
| Подвижные игры во II половине дня | 6м*10=60м | 8м*10=80 м | 10м*10=100 м | 12м*10=120м | 15м*10=150м |
| Подвижные игры | 6м*10=60м | 8м*10=80 | 10м*10=10 | 12м*10=120м | 15м*10=150м |

| | | | | | |
|--|---|---|----|--|--|
| и физические упражнения на прогулке утром, вечером | | м | 0м | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под наблюдением | | | | |

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
|---------|---|--|--|-------------|---|
| 3-4 | 1ч. 45 мин. | 2ч. 15 мин. | 3ч. 00 мин. | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин. |
| 4-5 | 1ч. 50 мин. | 2ч. 10 мин. | 3ч. 15 мин. | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин. |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00мин | 3ч. 30мин. | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин. |

3.3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Программы, технологии | Методические пособия | Дидактические пособия |
|--|---|--|
| <p>1. «Детство» издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010 под ред. В.И. Логиновой, Т.И. Бабаевой. Программа развития и воспитания детей в детском саду. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010г ав. Князева О.Л. Маханева М.Д. СПб., 1998г Основы здорового образа жизни» региональная образовательная программа ав. Барыльник Ю.Б. Дмитриева Н.В. Елисеев Ю.Ю. Саратов. КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2008г</p> | <p>1. Организация двигательной деятельности детей в детском саду» Санкт-Петербург 2010 год Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» ав. Харченко Т. Е. 2. «Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет» ав. Сочеванова 2010 год 3. «Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет» ав. Вареник Е.Н. Москва 2009 год издательство «СФЕРА» 4. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет» ав. Картушина 2010 год «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Москва 2009год издательство «СФЕРА» ав. Вареник 2009 год 5. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» ав. Картушина Москва 2010 год издательство «СФЕРА» 6. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Москва 2010 год АЙРИС ПРЕСС ав. Прохорова Г.А. 7. «Оздоровление детей в детском саду» ав. Кузнецова 2008 год 8. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» ав. Харченко 2010 год 9. «Игры эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» Санкт-Петербург 2010 год издательство «ДЕТСТВО_ПРЕСС» 10. «Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии» ав. Ловейко И.Д. издательство «Медицина» 11. «Азбука физкультминуток для дошкольников» Москва 2010 год издательство «ВАКО» ав. Коваленко 2010 год 12. «Беседы о здоровье» Москва 2005 год Издательство «СФЕРА» ав. Т.А. Шорыгина 13. «Методика проведения подвижных игр» Москва 2009 год издательство МОЗАЙ –</p> | <p>1. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет Санкт-Петербург издательство 2010 год «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2. «Картотека подвижных игр, упражнений, Физкультурных минуток, пальчиковой гимнастики» Санкт-Петербург 2009 год «ДЕТСТВО -ПРЕСС»</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | СИНТЕЗ ав. Э.Я. Степанькова 14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. | |
|--|---|--|

4. Презентация программы

Данная Рабочая программа разработана на основе Общеобразовательной программы дошкольного образования детского сада «Северяночка» села Гыда. В соответствии с:

– Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– СанПин 2.4.1.3049-13;

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

– Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

Цель программы:

– Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

– Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи программы:

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

– создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

– формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

– формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

– обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие детей 6-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (4-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОО в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

ПРИЛОЖЕНИЕ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь

Комплекс №1 (1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звенья.

1. «Руки вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 8 раз.
 2. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
 3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 4. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
- Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

Комплекс №2 (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним). Бег. Построение в звенья.

1. «Руки вперед, вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 2. «Качели». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 10 раз.
 3. «Пружинки». И. п. : ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 8 раз.
 4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
 5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.
- Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Октябрь

Комплекс №3(1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

1. «Раскачивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 8 раз.
 3. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 8 раз.
 4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.
- Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №4 (с флажками) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

1. «Раскачивание флажков». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
 3. «Наклоны с флажками». И. п. : то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 4. «Приседание». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 5. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 8 раз.
- Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Ноябрь

Комплекс №5 «Петрушки» (1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
 3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
 5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.
- Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №6 (с обручем) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
 2. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
 3. «Приседание, обруч вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 4. «Пролезь в обруч». И. п. : то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 5. «Подняться на носки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
- Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Декабрь

Комплекс №7 (1-2-неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 10 раз.

3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №8 (с веревкой) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 8 раз.

4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 10 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

Январь

Комплекс №9 «Зима» (1-2- неделя)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 8 раз.

2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 8 раз.

4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 10 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 8 раз на правой ноге и 8 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №10 (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 10 раз.

2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 8 раз.

4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 8 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Февраль

Комплекс №11(1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звеня.

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 8 раз на правой ноге и 8 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №12 (с палкой) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звеня.

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Март

Комплекс №13(1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звеня.

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 8 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №14 (с веревкой) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 8 раз.
4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
5. «Веревку на плечи». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 10 раз.

Апрель

Комплекс №15 «Петрушки» (1-2- неделя)

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №16 (с палкой) (3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.
3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.
4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Май

Комплекс №17 (1-2 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

1. «Полочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Согни колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 8 раз на правой ноге и 8 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №18(3-4 неделя)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 10 раз.
3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Сентябрь

Комплекс 1-2 неделя упражнения без предметов

Построение в колонну по одному.

Ходьба в бодром темпе, на носочках руки на поясе, с высоким подниманием бедра руки в стороны.

Бег оздоровительный в среднем темпе.

Построение в круг.

1. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (8-10раз).

2. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч, повороты туловища вправо, влево(8-10 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (8-10раз).

4. . И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (8-10раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (10прыжков).

Бег, девиз группы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Комплекс 3-4 неделя, упражнения с мячом

Построение в колонну по одному.

Ходьба на пяточках руки за головой, широким шагом, прыжки с продвижением вперед, оздоровительный бег.

Построение в круг.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, опустить вниз, вернуться в исходное положение (8-10 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч за спиной. Присесть, положить мяч на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять мяч, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8-10 раза).

3. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в руках на коленях. Поворот вправо, положить мяч на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять мяч. То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4.И.п.: мяч врука внизу. 1- поднять руки над головой, встать на носочки. 2- и.п., повторить 8-10р.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, с небольшой паузой между прыжками.

Оздоровительный бег в бодром темпе

Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Октябрь

Комплекс упражнения без предметов 1-2 неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба на носочках руки вверх, на внешней стороне стопы «пингвины», «гусиный шаг».

Бег с высоким подниманием бедра, обычный бег.

Построение в круг.

1.И.п.: ноги на ширине ступни. Руки на поясе, повороты головы 1- вправо; 2- вперед; 3- влево; 4- вперед. Повторить 8 раз

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (8-10раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (10раза).

5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 8раз).

Легкий бег, дыхательная гимнастика «травушка».

Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Комплекс упражнения с мячом большого диаметра 3-4 неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба на носочках руки на поясе, на пяточках руки за головой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Бег обычный бег.

Построение в две колонны.

1.И.п.: ноги на ширине плеч мяч в руках, вращение мяча в руках, вращение головы вправо, влево.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Бег в быстром темпе, дыхательная гимнастика «надуй шар».

Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке».

Ноябрь

Упражнения без предметов 1-2 неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба на носочках руки на поясе, мелким и широким шагом, правым боком

Бег с забрасывание ног назад.

Построение в две колонны.

1.И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе; вращение головы на право, влево.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5.И.п.: - ног вместе руки опущенные. Прыжки ноги вместе ноги врозь, в чередовании с ходьбой на месте.

Легкий бег, дыхательная гимнастика «Каша кипит».

Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Комплекс упражнения с флажками 3-4 неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба на пяточках руки за головой, с высоким подниманием бедра руки в стороны, гусиный шаг
Оздоровительный бег.

Построение в две колонны.

1.И.п.: стоя, руки опущенные с флажками. 1-руки в пред с флажками; 2- и.п.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать, опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.
 4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 5. И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
 6. И. п. — стоя, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков, в чередовании с ходьбой.
- Легкий бег, дыхательная гимнастика «Надуй шар».
- Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Декабрь

Комплекс упражнения с платочками 1-2 неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба на пяточках руки за головой, широким и мелким шагом, гусиный шаг

Оздоровительный бег.

Построение в две колонны.

1. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, платочек в руках за головой. Повороты головы вправо, вперед, влево, вперед.
 2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.
 3. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 4. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
 5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
- Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика «Задуй свечку».
- Девиз гриппы «Здоровья в порядке спасибо зарядке»

Комплекс упражнения с мячом большого диаметра 3-4 недели

Построение в колонну по одному.

Ходьба на пяточках руки за головой, широким и мелким шагом, гусиный шаг

Оздоровительный бег.

Построение в две колонны.

1. И.п.: - стоя ноги на ширине ступни, в руках мяч. Вращение головы вправо, влево как головой.
 2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
 3. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пятки ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.
 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
- Бег в быстром темпе, дыхательная гимнастика. Девиз группы.

Январь

Упражнения с лентами 1-2-неделя

ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, гусиный шаг, перестроение в три колонны.

Бег с подпрыгиваниями

1. «Наклоны головы» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8-10 раз.
2. «Ленты вверх» И.п. – о.с. ленты опущены. 1 – поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад, 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8-10 раз.
3. «Солнце» И.п. – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 6 раз
4. «Ручеек» И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 8 раз
5. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8-10раз).
6. «Наклоны в стороны» И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон влево, 4 – и.п. 8-10 раз.

Бег с высоким подниманием бедра, дыхательная гимнастика, девиз группы

Комплекс упражнения без предметов 3-4 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

- 1.И.п.: стоя ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
 2. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
 3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
 4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.
 5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
 6. «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
- Бег с изменением направления, по сигналу инструктора, дыхательная гимнастика, девиз группы.

Февраль

Комплекс упражнения с мячом 1-2 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

- 1.И.п.: стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках, вращение головы вправо, влево.
2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.

Бег легкий с остановкой, дыхательная гимнастика, девиз группы.

Комплекс упражнения с флажками 2-3 неделя.

1. И.п.: ноги на ширине стопы, руки с флажками опущены. Повороты головы вправо, влево.
2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

Март

Комплекс упражнения без предметов 1-2 недели.

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут.

1. И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. Повороты головы в правую и левую сторону.
2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Бег в колонне по одному, дыхательная гимнастика, девиз группы.

Комплекс упражнения с мячом большого диаметра 2-3 неделя.

Ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, руки в стороны, прыжки с продвижением вперед.
оздоровительный бег.

1. И.п.: ноги на ширине плеч мяч в руках опущен вниз, повороты головы вправо влево.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — сидя на пятках мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.
6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, девиз группы.

Апрель

Комплекс упражнения без предметов 1-2 неделя

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на следующий сигнал.

«Лягушки» присесть, положить руки на колени.

Легкий бег, построение в 2 колонны

1. И.п.: - ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад.
2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п.: стоя ноги врозь руки на поясе. Приседание руки вперед.
6. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте 8р, в чередовании с ходьбой на месте.

Ходьба в колонне по одному, бег на носочках, девиз группы.

Комплекс упражнения с мячом большого диаметра, 3-4 неделя.

1.И.п.: ноги на ширине плеч мяч у ног. 1- наклон головы вперед; 2-назад; 3-вправо; 4-влево. Повторить 8 раз.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

Ходьба в колонне по одному, бег на носочках, девиз группы.

Май

Комплекс упражнения без предметов 1-2 неделя

Ходьба на внешней стороне стопах, с высоким подниманием бедра, руки в стороны, бег врассыпную.

1.И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, дыхательная гимнастика, девиз группы.

Упражнения с платочками 3-4 неделя.

1.И.п.: ноги на ширине стопы, платочек в двух руках за головой, повороты головой вправо, влево.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком. Бег с платочком в руках, построение в шеренгу, девиз группы.

Перспективный план праздников и развлечений

| №п/п | Названия праздников и развлечений | группа |
|------|--|---------------|
| 1 | Спорт.развл.«Весёлые старты» | Старш.гр. |
| 2 | «В гостях у Зайки-побегайки» | Средняя гр. |
| 3 | Спортивно – музыкальное развлечение «С песней веселей в походе...» | Подг.гр. |
| 4 | Муз.спорт.развлечение «К нам пришли игрушки» | Старш.гр. |
| 5 | «Любимые игрушки» | 1мл.гр. |
| 6 | Спорт.развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч» | Сред.гр. |
| 7 | Муз.спорт.развлечение «Путешествуем в лес» | Подг.гр. |
| 8 | «Веселее шагай, ноги выше поднимай» весёлые эстафеты с элементами гимнастики | Старш.гр. |
| 9 | Театр игрушек «Дом для зайчика» | 1 мл.гр. |
| 10 | «Спорт, спорт, спорт» мини-эстафеты | Средняя гр. |
| 11 | Муз.спорт. развлечение «Игры разных стран» | Подг.гр. |
| 12 | Приключения кота Рыжика (спорт.музык. занятие с использованием игрового массажа) стр.112, муз.оздор.работа | Стар.гр. |
| 13 | Театр Игрушек «Как козёл Мефодий огород охранял» | 1 мл.гр. |
| 15 | Спорт.развлеч. «Зов джунглей» | Подг.гр. |
| 16 | «Путешествие в страну Почемучек» | Старш.гр. |
| 17 | Игровая программа «Как снеговик друзей искал» | 1мл.гр. |
| 18 | «Мы ногами топ-топ-топ» | 2мл.гр |
| 19 | «Путешествие в страну дорожных знаков» | Подг.гр. |
| 20 | «Русские народные игры» | Стар.гр. |
| 21 | Вечер слушания музыки «Приглашаем на пирог» | 1 мл.гр. |
| 22 | Спор.развл. «Весёлые мишки» | 2 мл.гр. |
| 23 | Муз.сказка мюзикл «Теремок» | Подг.гр. |
| 24 | «Спортивный теремок» | Старш.г р. |
| 25 | Муз.спорт.игра «Друг за другом» | 1 мл.гр. |
| 26 | «Незнайка в гостях у деток» | 2мл.гр |

| | | |
|----|--|---------------|
| 27 | «Осторожно ёлка» | Подг.гр. |
| 28 | Развл. «Зимнее веселье» | Стар.гр. |
| 29 | Вечер игр «Сказка про то, как Мишка готовился новый год встречать» | 1 мл.гр. |
| 30 | «Семь Я» (занятие - развлечение) | Ср.гр. |
| 31 | «Быстрее, выше, сильнее» | Подг.гр. |
| 32 | «Рождественский вечер» представление | Старш.г р. |
| 33 | «Лесной концерт» кукольный спектакль | 1 мл.гр. |
| 34 | Зимний физкультурный досуг | 2мл.гр |
| 35 | «Путешествие в страну Хохотанию» | Подг.гр. |
| 36 | «Правила безопасности выполняй – здоровым, крепким вырастай!» | Стар.гр. |
| 37 | Кукольный концерт. | 1 мл.гр. |
| 38 | «Хотим мы быть здоровыми» развлечение | Ср.гр. |
| 39 | Спортивно – театрализованное представление. | Подг.гр. |
| 40 | «Мороз- Красный нос» | Старш.г р. |
| 41 | Театр игрушек «Как мы лечили петушка» | 1 мл.гр. |
| 42 | «Мы идём, бежим, и скачем» весёлые препятствия | 2мл.гр |
| 43 | «Мы мороза не боимся» эстафеты | Подг.гр. |
| 44 | «В гости к кукле Алисе» физ.досуг | 2 мл.гр. |
| 45 | «Папа, мама, я – спортивная семья» | Подг.гр. |
| 46 | «Весеннее развлечение» | 2мл.гр |
| 47 | «Праздник – это здорово» | Подг.гр. |
| 48 | Досуг «Детское сердце открыто для дружбы» | Стар.гр. |
| 49 | «Игры без предметов» | Ср.гр. |
| 50 | Праздник спортивного мяча | Подг.гр. |
| 51 | Спортивно-театрализованный праздник для детей посвящ.12 апреля | Старш.г р. |
| 52 | Спортивное развлечение «Весна в лесу» | 1 мл.гр. |
| 53 | Игры с мячом | 2мл.гр |
| 54 | Большие эстафеты | Подг.гр. |

| | | |
|----|--|----------|
| 55 | «Мы хотим в космос» | Стар.гр. |
| 56 | «Мы космонавты» | 1 мл.гр. |
| 57 | «Мы попрыгаем, поскачем» игры с мячами | Подг.гр. |
| 58 | Полоса препятствий | 2мл.гр |
| 59 | «День семьи» муз.спорт.развлеч. | Подг.гр. |
| 60 | «В деревне» м-с.развлеч. | Стар.гр. |
| 61 | «Весенние кораблики» интегриров.занятие | 1 мл.гр. |
| 62 | «Мы туристы!» | Ср.гр. |