

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 30
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детский сад № 30
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ Лебедь Е.Н.
Приказ № 7-о п.2 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
по физическому развитию детей
раннего и дошкольного возраста
«ФИЗКУЛЬТ-УРА!»
на 2024 – 2025 учебный год
срок реализации- 1 год**

Разработала:
инструктор по
физической культуре
Власова Е.В.

Санкт – Петербург
2024

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 3-7 лет	5
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	11
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.1.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	15
2.1.2.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	15
2.1.3.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	15
2.1.4.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	16
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	16
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	16
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	18
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	21
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	25
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	29
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	30
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	30
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	30
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	31
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	32
2.5.	Взаимодействие педагогов	33
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	35
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	36
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	37
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	37
3.3.	Используемая литература	38
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»	40 – 105

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно- правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
8. Устав ГБДОУ.
9. Образовательная программа ГБДОУ.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 3 -7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной

систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора по физической культуре предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного физкультурного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной

(предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьёй:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 3-7 лет

Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте

развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонно-индивидуальных единиц восприятия переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама- дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у

мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела.

Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной

обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек - от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное

расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка. Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативно-познавательная и вне ситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться вне ситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием про социальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование

тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму

– отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметам в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы,

активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять

«хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, и т.д.

1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области

«Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие,

привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и

успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика:

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;
- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика:

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;
- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Педагогическую диагностику следует проводить, начиная с младшего дошкольного возраста до старшего дошкольного возраста.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Задачи:

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Характеристика пояснения педагогической диагностики

№ п/п.	Периодичность проведения педагогической диагностики:	Методы:	Наблюдение
1.	2 раза в год. Стартовая - на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу. Финальная - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.	1. Наблюдение; 2. Беседы; 3. Анализ продуктов детской деятельности; 4. Специальных диагностических ситуаций.	1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения; 2. ОРУ – счет, ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика; 3. ОВД-освоение техники основных движений, координация, равновесие; 4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков; 5. Подвижные игры - морально-волевые качества; 6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.

Педагогические наблюдения. Педагогическое тестирование основных движений, спортивных игр и упражнений

№ п/п.	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
1.	Ориентировка в пространстве
2.	ОРУ
Основные движения:	
3.	Прыжки
4.	Ползание, лазание
5.	Равновесие
6.	Бросание, ловля, метание
7.	Подвижные игры

Физические качества. Педагогическое тестирование физических качеств

№п/п.	Физические качества	Тестовые задания
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)
2.	Ловкость	Бег 5+5 м с поворотом (сек)
3.	Выносливость	Бег 30 м (сек)
4.	Сила	Метание мяча вес 1 кг (см)
5.	Гибкость	Наклон вперед (см)
Координация движений:		
6.	Равновесие	Стойка на одной ноге (сек)
7.	Координация	Прыжок в длину с места (см)

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

№ п/п	Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. Задачи физического развития детей дошкольного возраста 3-7 лет

2.1.1 Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально- ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность;

типы занятий:

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет. В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Младшая группа (3 - 4 года)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

	<p>Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).</p> <p>Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; наносках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p>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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей(шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p>Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.</p> <p>Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.</p> <p>Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай</p>
--	--

	<p>комарика», «Воробушки и кот», «С кочки накочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыпята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».</p> <p>Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p>Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, сневысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим искользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально ритмические упражнения.</p> <p>День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
--	---

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни

Группа/возраст	К концу года дети могут
Младшая группа (3 - 4 года)	<p>В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально- ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет. В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15 – 10 см).</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30– 35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролетана другой вправо и влево.</p> <p>Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2– 2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплекс общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного</p>
--	--

отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звеня и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. **Спортивные упражнения.** Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. **Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится

1 раз в три месяца, в этот день организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и

	<p>досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	--

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни

Группа/возраст	К концу года дети могут
Средняя группа (4 - 5 лет)	<p>В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально- ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</p>

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет. В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Старшая (5 - 6 лет)	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).</p> <p>Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p>Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе,</p>

подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два

круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным

	<p>правилам.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.</p> <p>Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
--	---

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Старшая группа 5 -6 лет</p>	<p>В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным</p>

	<p>действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</p>
--	--

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет. В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Подготовительная группа (6-7 лет)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.</p> <p>Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10-15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.</p>

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразными упражнениями с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений).

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. **Строевые упражнения.** Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: 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, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ

патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр сбегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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 инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта». **Спортивные упражнения.** Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». **Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно

	<p>вливающих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги.</p> <p>Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.</p> <p>Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни

Группа/возраст	К концу года дети могут
Подготовительная группа (6 - 7 лет)	<p>В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации способами и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и</p>

	<p>провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
--	--

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет.

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительные и звуковые сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФООП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДООУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 4 пролета
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Тележка для спортивного инвентаря – 1 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Мячи-массажеры - 25 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 10 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч металлический диам. 55 см – 2 5 шт.
- Обруч гимнастический диам. 90 см-10шт.
- Детские тренажеры – 2 шт. (велотренажер, беговая дорожка)
- Батут – 1 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -3 шт.
- Вереочная лестница- 1шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 2 шт.
- Мягкие модули «Козлик»- 2шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт
- Рукоход деревянный – 1 шт.
- Индивидуальный гимнастический паралоновый, складной коврик – 25 шт.

- Кольцеброс с кольцами – 2 набота
- Гимнастические палки – 30 шт.
- Диски «Здоровье» - 10 шт.
- Ленты атласные, широкие, разноцветные – 50 шт.
- спортивный набор «Кузнечик» (обручи, гимн. палки, крепежи, стойки, «таблетки» с разными наполнителями, массажные дорожки, ковровин) 1шт.
- Балансир деревянный -1шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 10 шт
- Летающая тарелка – 10 шт.
- Горка деревянная с крючками (крепится на рейки гимнастической стенки)
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Попоны – 50шт.
- Кегли разноцветные – 40 шт.
- Мишени вертикальные – 3шт.
- Баскетбольные кольца – 3 шт.
- Лыжи для эстафет мягкие на 3 человека – 2 пары
- Тоннель диам. 90см, диам- 50 см тканевый – 4 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Эстафетные палочки – 4шт.
- Набивные мячи (медболы) 1кг. – 10 шт.
- Набивные мячи (медболы) 1,5 кг. –5 шт.
- Тренажер «Змея» для ходьбы – 1шт.
- Тренажер «Роллер» - 10 шт.
- Гимнастические доски длина- 3метра – 2 шт.
- Гимнастический складной, деревянный мостик высотой 10 см. – 1шт.
- Деревянные ходули – 2 пары
- Набор деревянных кубов «Матрешка» состоящих из 4 шт.- 1
- Лыжи пластиковые – 8 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 6 шт.
- Дуга для подлезания мягкая соединяющаяся между собой 10шт.
- Дуга для подлезания мягкая широкая – 2шт.
- Труба на подставках– 2 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая (разной длины и высоты)- 8шт.

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	Вербальные методы (словесные)	направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

2.	Наглядные методы	способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике; наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
3.	Практические методы	призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений; закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях; при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод: повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	Метод проблемного изложения:	постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):	проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:	составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность Физического развития детей, является взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями, младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и с родителями.

1. Взаимодействие с администрацией ДООУ.

Заведующий детским садом и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

2. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
9.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
10.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми».	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
12.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
13.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели
14.	Регулярно информировать о физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре

15.	Подготовка совместных развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели
-----	------------------------------------	----------------	--

3. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальными руководителями

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальные руководители

4. Взаимодействие с медицинским персоналом. В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности. Согласно требованиям, СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области

«Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО. Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями. В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

План работы с родителями детей

Месяц	Форма организации	Тема	Возраст	Дополнительные материалы
Сентябрь	Родительские собрания Анкетирование Акция	План, перспектива на год. Анкета для родителей на начало учебного года «Семья на старт!»	Все группы	Подбор информации по каждому возрасту. Разработка Опрос – анкеты. Подготовка и проведение мероприятия.
Октябрь	Консультация для родителей На страничке специалистов ДОУ в социальной сети ВК	«Значение динамической паузы в жизни ребенка»	Все группы	Подбор материала. Подготовка методической литературы по данному вопросу.
Ноябрь	Открытые занятия с наглядным материалом на страничке специалистов ДОУ в социальной сети ВК	«Укрепляем спину, развиваем стопы»	Все группы	-Разработка конспектов открытых занятий для всех групп детского сада. -Разработка комплексов специальных, профилактических упражнений.

Декабрь	Тренинги и беседы с родителями (для коррекции родительских установок) На страничке специалистов ДОУ в социальной сети ВК	Совместно с воспитателями групп, логопедом, психологом. «Особенности наших детей»	Дети всех групп (нуждающ. в коррекц.)	Подбор материалов, иллюстраций, методической литературы.
Январь	Совместное оздоровительное занятие. С наглядным материалом на страничке специалистов ДОУ в социальной сети ВК	«Мама, мой помощник!» Комплекс упражнений вместе с одним из родителей для выполнения дома.	Гр 1,2,3 Для гр. раннего возраста	Разработка конспектов занятий для детей раннего возраста совместно с родителем. Составление комплекса.
Февраль	Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков	Беседы-практикумы. (в течение месяца, один раз в неделю)	Все группы	Подбор материалов для консультаций.
Март	Наглядная агитация	«Выставка фотографий, спортивных достижений, в разных формах физкультурно – оздоровительной работы»	Все группы ДОУ	Оформление выставки
Апрель	Семейный спортивный праздник На воздухе	«Папа мама я - спортивная семья» «Мы вместе»	Стар+подг	Разработка сценария, подготовка необходимых атрибутов
Май	На страничке специалистов ДОУ в социальной сети ВК наглядный материал. Анкетирование	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Анкета для родителей	Все группы	Подбор всевозможных игр, упражнений в воде, элементов массажа и самомассажа, закаливания. Разработка анкеты.
Июнь	Совместная прогулка	«Идем в поход» - прогулка в лес.	Все группы (кроме раннего возраста)	Разработка маршрута, подготовка препятствий для детей и родителей (все группы кроме раннего возраста)

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда-часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. ДОО Развивающая предметно-пространственная среда выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО необходимо учитывать:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
 - возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
 - задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
 - возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).
- РППС включает организованное пространство:
- территория ГБДОУ: прогулочные площадки
 - групповые комнаты с оборудованными центрами двигательной активности;
 - физкультурный зал;

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

3.3. Используемая литература:

1. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
4. Дидактические игры по ФЗЛЖ. (папка)
5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.

6. Картотека подвижных игр
7. Картотека профилактических упражнений
8. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
9. Комплексы бодрящей гимнастики. (папка)
10. Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (папка)
11. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. (папка)
12. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.
13. Материалы с курсов повышения квалификации. («Са- Фи – Дансе»)
14. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
15. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
16. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
21. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
22. Проблемные ситуации по ФЗОЖ. (папка)
23. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
24. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
25. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
26. Физкультминутки. (папка)
27. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
28. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет /авт.-сост. М.П.Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.
29. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
30. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий /авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
31. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.
32. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Виды двигательной активности	Количество минут
Первая половина дня		
1	Утренняя гимнастика	10 минут
2	Занятие в физкультурном зале (Физическая культура)	15 минут
3	Динамические паузы, физкультминутки	2 минуты
4	Занятие в музыкальном зале (Музыка)	15 минут
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15 минут
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 минут
Вторая половина дня		
1	Гимнастика после дневного сна	7 минут
2	Самостоятельная двигательная активность в группе	15 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	15 минут
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15 минут
	Всего в течение дня	2 часа 4 минуты
	Итого в неделю	10 часов 20 минут
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15 минут

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Виды двигательной активности	Количество минут
Первая половина дня		
1	Утренняя гимнастика	10 минут
2	Занятие в физкультурном зале (Физическая культура)	20 минут
3	Динамические паузы физкультминутки	2 минуты
4	Занятие в музыкальном зале (Музыка)	20 минут
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	20 минут
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20 минут
Вторая половина дня		
1	Гимнастика после дневного сна	7 минут

2	Самостоятельная двигательная активность в группе	20 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	20 минут
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20 минут
	Всего в течение дня	2 час 39 минут
	Итого в неделю	13 часов 15 минут
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 минут
	Спортивный праздник	1 раза в год 45 минут

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Виды двигательной активности	Количество минут
Первая половина дня		
1	Утренняя гимнастика	10 минут
2	Занятие в физкультурном зале (Физическая культура)	25 минут
3	Динамические паузы физкультминутки	2 минуты
4	Занятие в музыкальном зале (Музыка)	25 минут
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25 минут
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25 минут
Вторая половина дня		
1	Гимнастика после дневного сна	10 минут
2	Самостоятельная двигательная активность в группе	25 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	25 минут
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	25 минут
	Всего в течение дня	3 часа 17 минут
	Итого в неделю	16 часов 25 минут
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 25 минут
	Спортивный праздник	2 раза в год 60 минут

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Виды двигательной активности	Количество минут
Первая половина дня		
1	Утренняя гимнастика	10 минут
2	Занятие в физкультурном зале (Физическая культура)	30 минут
3	Динамические паузы физкультминутки	2 минуты

4	Занятие в музыкальном зале (Музыка)	30 минут
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30 минут
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	30 минут
Вторая половина дня		
1	Гимнастика после дневного сна	10 минут
2	Самостоятельная двигательная активность в группе	30 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	30 минут
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30 минут
	Всего в течение дня	3 часа 52 минут
	Итого в неделю	19 часов 20 минут
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 30 минут
	Спортивный праздник	2 раза в год по 60 минут

Занятие (Физическая культура) чередуется с занятием (Музыка) по схеме (3 физкультурных занятия и 2 музыкальных занятия в неделю)

Перспективный план деятельности по физическому развитию детей в младших группах (3-4лет)

Тема		Здравствуй детский сад		Игрушки – погремушки. Месяц полных кладовых	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Сентябрь	Задачи	- Учить детей ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную, - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, - упражнять в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени) -упражнять в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками;		- развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; - тренировать носовое дыхание, смыкание губ; - укрепление мышц рук и ног и позвоночного столба - укрепление мышц свода стопы, профилактика плоскостопия.	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег враспынную. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. <i>Речитатив:</i> <i>Носом — вдох,</i> <i>А выдох — ртом,</i> <i>Дышим глубже,</i> <i>А потом —</i> <i>Марш на месте,</i> <i>Не спеша,</i> <i>Коль погода хороша! («Са-Фи-Дансе»)</i>			
	2 ч ОРУ	«Без предметов- под музыку» Игроритмика: Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки») («Са-Фи-Дансе»)		«С султанчиками - под музыку» Игроритмика: Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки») («Са-Фи-Дансе»)	
	ОВД	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) -2-3 раза Метание: прокатывание мяча по скамейке с продвижением его одной ладонью двумя руками вперед от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстоянии 4-5 м.		Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.) Прыжки: на двух ногах на месте Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. Лазание: подлезание по шнуру (высота шнура 50см) на	

			четвереньках с опорой на ладони и колени.			
	3-я часть	П/И «Позвони в колокольчик» И М/П «Скажи и покажи» (Дети стоят перед инструктором и говорят: «Вот так!», показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор. описание игры см. И.М. Сучкова Е.А. Мартынова «Физическое развитие» 2-4 года ст.121) Музыкально-П/И «Найди свое место» («Са-Фи-Дансе»)	П/И «Запасливые хомячки» П/И «Мой веселый звонкий мяч» Дыхательная гимнастика: «Пастушок дудит в рожок» (Ребенок «Пастушок» громко дудит в рожок или дудочку, чтобы собрать своих коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех) Музыкально-П/И «Найди свое место» («Са-Фи-Дансе»)			
Занятия на воздухе						
<p>Логоритмическая игра «Скажи и покажи» (Дети стоят перед инструктором и говорят: «Вот так!», показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор. - Как живешь? (Вот так, <i>показывают большой палец</i>) – Как плывешь? -, -, -Как идешь? -, -, -Вдаль глядишь? -, -, -Машешь вслед? -, -, - Как шалишь? (<i>дети кричат, топаят ногами</i>) Дыхательная гимнастика: «Игрушка неваляшка», «Погончики» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин ст.26, ст35) Упражнения на формирование правильного речевого дыхания: «Марионетка», «Самолетик», «Собираем пух» (и.п. стоя),(смотри. О.В. Бурлакина Упражнения на формирование правильного речевого дыхания стр. 21-25) Музыкально-П/И «У ребят порядок строгий». <i>Все дети стоят в шеренге (колонне), команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю. Второй вариант. Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу</i> Комплекс №1,2 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.5-6) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>						
	тема	Мой домашний любимец. С нами старый скворушка до весны прощается		Чудо- дерево. Осенняя песенка		
	месяц	1-2 я недели		3-4 я неделя		
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
О	ктябрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; - формировать умения выполнять упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; -упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов; - упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; - учить перепрыгивать через шнур лежащий на полу. - Укрепление свода стопы и позвоночного столба 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями; - в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; - в перепрыгивании через шнур; - закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях; - подлезать под шнур; - учить ловить мяч от инструктора - развивать внимание 		

1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба и бег по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, ходьба с приседанием.	
2 ч ОРУ	Ритмический танец «Танец сидя» Игроритмика. Повторить уроки 1—2. Ходьба, сидя на скамейке («Са-Фи-Дансе»)	Ритмический танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского). Игроритмика. Повторить уроки 1—2. Ходьба, сидя на скамейке («Са-Фи-Дансе»)
ОВД	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см) Прыжки: Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: Перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1- 1,5 метра) Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м), подлезание под дугу (высота 40-50см)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см) Прыжки: Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: катание мяча от себя друг другу стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м.) Ловля мяча от инструктора (расстояние между ребенком и инструктором 70 – 100см) Лазание: ползание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50см)
3-я часть	П/И «Наседка и Цыплята», «Кошка и мышки» (<i>Инструктор «кошка» - натягивает веревку – это «норка». Дети – «мышки» подлезают под веревку, начинают бегать в «амбаре» и «собирать зерна»- кубики. Вдруг выбегает «Кошка» и мяукает, дети убегают</i>) И М/П «Найди цыпленка» (<i>инструктор заранее прячет игрушку цыпленка и просит найти ее и принести</i>) Артикуляционная гимнастика: упр. «Лопатка», «Накажем непослушный язычок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.10) Музыкально-П/И Повторить игру «Нитка — иголка» («Са-Фи-Дансе»)	П/И «Огуречик» И М/П «Пузырь» И М/П «Букет листьев» (<i>На полу лежат разноцветные листья. Желтые собирают мальчики, а красные – девочки.</i>) Артикуляционная гимнастика: упр. «Упрямый ослик», «Трубоска» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11) Музыкально-П/И «Цапля и лягушки». <i>Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.</i> («Са-Фи-Дансе»)
Занятия на воздухе		
П/И «Перелет птиц», (<i>Дети стоят на одной стороне площадки, они «птицы». На другой стороне площадке «домики»; по сигналу инструктора «птички улетают»- дети поднимают руки- «крылья» в стороны, бегают по площадке. По сигналу «буря» дети бегут в «домики». Когда инструктор говорит «Буря прекратилась», дети выходят из домика и снова бегают («птицы продолжают полёт»)</i>) Игра «Дерево и птицы» (<i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом который произносит инструктор: -Руки подняли и помахали – это деревья в лесу.</i>)		

<p>- <i>Локти согнули, деревья трягнули- ветер сбивает росу.</i> - <i>Плавно руками помашем – это к нам птицы летят</i> - <i>Как они сядут – покажем: крылья сложили назад.</i> П/И «Нитка — иголка», «Цапля и лягушки», («Са-Фи-Дансе») Дыхательная гимнастика: «Насос», «Ладошка» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин ст.24, ст 27) Комплекс №3,4 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.6-7) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>
--

тема		Детский сад. Мебель.		Все мы делаем вместе. Одежда, обувь	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Ноябрь	Задачи	<p>-Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу - упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; -развивать силу и глазомер; - закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить - Укрепление свода стопы и позвоночного столба</p>		<p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; - учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч; - закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль</p>	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, змейкой.			
	2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с по-тремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой» (французская народная песня «Большой олень» И. Мазнин, А. Фомин) («Са-Фи-Дансе»)			
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 1,5м-2м) Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100см); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50 см)</p>		<p>Равновесие: Ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20см) Прыжки: прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30см) Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребенка до инструктора 70-100см) Бросание мяча двумя руками из -за головы вдаль. Лазание:</p>	
	3-я часть	<p>П/И «Мыши в кладовой», П/И «ЕЖ с ежатами». <i>Дети «ежата», инструктор- «еж».</i> <i>Под огромную сосной (бег за инструктором)</i> <i>На полянке на лесной (произносить звуки «ФР-ФР-ФРР»)</i></p>		<p>П/И «Лягушки», «Догони мяч» <i>Дети с мячом в руках стоят свободно перед инструктором. Инструктор читает стихотворение «Мой веселый звонкий мяч», дети прыгаю на двух ногах (они «мячи»). Поле слов «Не угнаться за тобой!»</i></p>	

	<p><i>Еж с ежатами бежит. Ну, вокруг все оглядим, на пенечках посидим (присесть потягивая шею вверх) А потом все дружно спляшем (покружиться) И иголки все покажем (раскрыв пальцы рук) Показали покружились и домой заторопились (убежать и сесть на скамейку) И М/П «Поиграем» Дети стоят свободно и выполняют движения по сигналу инструктора. Артикуляционная гимнастика: упр. «Чашечка», «Бублик» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11)</i></p>	<p><i>инструктор толкает мяч от себя и предлагает сделать то же самое детям И М/П «Пузырь» Артикуляционная гимнастика: упр. «Вкусное варенье» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.12) Пальчиковая гимнастика: Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. «Са-Фи-Дансе»</i></p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Мыши в кладовой», П/И «Еж с ежатами», П/И «Лягушки», «Догони мяч» Комплекс №5,6 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.8,9) Дыхательная гимнастика: «Кошечка», «Ладошка» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин) И М/П «Поиграем» Дети стоят свободно и выполняют движения по сигналу инструктора. Инструктор напевает слова</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пальчик о пальчик тук да и тук. (выполнять команду указательными пальцами) - Весело пляшут пальчики наши (руки вверх, вращать руками – «фонарики») - Руками хлоп да и хлоп да и хлоп (хлопки руками) - Весело хлопают ручки наши (ритм убыстряется) - Ножками топ да и топ да и топ (топают ногами) - Быстро топают ножки наши. (ритм ускоряется) - Приседай, приседай, еще раз приседай. (присесть руки на поясе) - Весело пляшут детки наши (Повороты на месте вокруг себя) («Са-Фи-Дансе») <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Домашние птицы Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть.		Северные гости клюют рябины грозди. Дед Мороз всех зовет вместе встретить Новый год.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Декабрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; -закреплять умение ходить змейкой, прыгивать с небольшой высоты; - учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; - развивать ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить построению парами и ходьбе в парах -учить проходить в обруч (наклоняя голову и переступая ногой, не задевая и не держась за обруч) - закреплять умение координировать движение рук и ног; метать 		

	- укрепление свода стопы и позвоночного столба	- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, враспынную. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, змейкой, приставным шагом с продвижением в сторону Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. («Са-Фи-Дансе»)	
2 ч ОРУ	Ритмический танец «Кузнечик» Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик» («Са-Фи-Дансе»)	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». (Б.Савельева, А.Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».) («Са-Фи-Дансе»)
ОВД	Равновесие: Ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20см) Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20см) Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5м), отбивание мяча о пол Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40см) на четвереньках.	Равновесие: Ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см) Прыжки: спрыгивание с куба (высота 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: подлезание под обручем (наклоняя голову и поднимая ноги, стараясь не задеть и не трогая обруч руками.
3-я часть	П/И «Воробышки и кот», «Рыбаки и рыбки» Пруд – площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Инструктор пытается дотронуться скакалкой до «рыбки». Когда будет поймана «рыбка», она становится «рыбаком» вместе с инструктором, и уже вдвоем «рыбаки растягивают скакалку – «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок» И М/П «Куры» (ребенок стоит наклонившись свободно свесив руки «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так» одновременно хлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Инструктор выполняет движения вместе с детьми)	П/И «Мороз красный нос и Мороз Синий нос» Выбирается двое детей «Морозов». Площадку делят на два дома. Играющим необходимо перебежать через всю площадку так, чтобы их не «заморозили» Деда Морозы. Начиная игру, Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, стоят среди площадки, вместе с инструктором говорят слова: - Мы два брата молодые, - Два Мороза удалые! - Я Мороз Красный нос, - Я Мороз Синий нос, - Кто из вас решится - В путь дороженьку пуститься? Дети: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! («Са-Фи-Дансе»)
Занятия на воздухе		
И М/П «Через ручеёк», «Кролики», «Воробышки и кот», «Мороз красный нос и Мороз Синий нос» («Са-Фи-Дансе») Комплекс №7,8 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.10-11) Дыхательная гимнастика: «Насос», «Ушки» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин)		

<p>Катание на санках с невысокой горки. И М/П «Пингвины на льдинах» Дети «пингвины стоят свободно по площадке. Между ступнями у них зажат любой небольшой предмет. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом. Бело-черные пингвины. Далеко видны на льдинах. Как они шагают дружно? Показать вам нужно. Оттопырили ладошки. И попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали, Руки вверх чуть приподняли. И быстрее, быстрее на льдину энергично зашагали. Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>
--

тема		Зимние развлечения		Дикие животные зимой	
месяц		2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Январь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании -закреплять умение детей прыгать в глубину - учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах 		<ul style="list-style-type: none"> - Учить ходить переменным шагом через шнуры - упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу - развивать глазомер и ловкость - укрепление свода стопы и позвоночного столба 	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, парами с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, на голову, за голову, за спину и т. Д.) Бег в рассыпную			
	2 ч ОРУ	Ритмический танец «Если весело живется» («Са-Фи-Дансе»)		«С кубиками» Игроритмика.. Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру («Са-Фи-Дансе»)	
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15см) Прыжки: Спрыгивание с куба (высота куба 25 см) Метание: Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5м)</p>		<p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки: прыжки из обруча в обруч (диаметр 30 см.) Метание: «Попади в воротики» Дети с расстояния 1,5 м. прокатывают мяч двумя руками в воротики.</p>	

		Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см)	Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40см)
3-я часть	П/И « Найди свой цвет» «Снежки» <i>Инструктор разбрасывает снежки из ваты.</i> <i>- Раз, два, три! Играть в снежки начни!</i> <i>Дети под веселую музыку играют в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки)</i> И М/П «Снежок» <i>В середине круга становится ребенок со снежком.</i> <i>Инструктор вместе с детьми водит хоровод и читает стихотворение (см. ниже занятие на воздухе)</i>	П/И «Лохматый пес», «Медведь» <i>Дети становятся в круг. Водящий – медведь. Играющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:</i> <i>- Как –то мы в лесу гуляли и медведя повстречали.</i> <i>(Ходьба по кругу взявшись за руки)</i> <i>Он под елкою лежит, растянулся и храпит. (Остановиться и послушать)</i> <i>Мы вокруг него ходили. (Ходьба в др. сторону на носочках)</i> <i>Косолапого будили. Погрозить пальцем, сказать: «Ну-ка, мишенька вставай и быстрее нас догоняй!») Дети разбегаются, а «медведь» догоняет их.</i> И М/П «Снежок»	
Занятия на воздухе			
<p>П/И « Найди свой цвет» «Снежки», «Мыши в кладовой» И М/П «Снежок» - <i>Встали дети в кружок, / Увидали снежок./ Кому дать? Кому дать? / Кому снежок передать?</i> <i>Ребенок со снежком указывает на одного из детей, передает ему снежок и при этом говорит:</i> <i>- Даю снежок... (называет имя ребенка)</i> <i>В середину круга выходит выбранный ребенок со снежком. После слов «Кому снежок передать?» протягивает снежок другому ребенку и говорит:</i> <i>«Даю снежок...» (называет имя ребенка) и т.д.</i> Катание на санках с невысокой горки. Комплекс №9,10 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.11-12) Дыхательная гимнастика: «Обними плечи», «Большой маятник» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин) Игровые движения: «Веселые медвежата» <i>- Медвежата в чаще жили (переступают с ноги на ногу)</i> <i>- Головой своей кружили. Вот так, вот так (Вертят головой в разные стороны)</i> <i>- Медвежата мед искали (идут в перевалочку)</i> <i>- Дружно кустик раскачали. Вот так! (Раскачиваются)</i> <i>-И из речки воду пили. Вот так! (Делают вид, что пьют воду)</i> <i>- А потом они плясали, выше лапы поднимали. Вот так! (Пляшут высоко поднимая колени)</i> Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		Зимняя песенка. Эмоции		Мы едем, едем, едем... Ай да папы!	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Ф	№	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

занятия			
Задачи	<p>- Закреплять умение координировать движение рук иног, сохранять равновесие при ходьбе по доске</p> <p>- упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу (стоя на коленях), в подлезании под планку.</p> <p>- укрепление свода стопы и позвоночного столба</p>	<p>- Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>-упражнять детей в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	
1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора, парами на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вперед</p> <p>Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Бег в рассыпную.</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков:</p> <p>«круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;</p> <p>«домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении.</p> <p>Потряхивание кистями рук — «воробушки полетели». («Са-Фи-Дансе»)</p>		
2 ч ОРУ	Ритмический танец «Если весело живется» («Са-Фи-Дансе»)		
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: Отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м)</p> <p>Лазание:подлезание под палку (высота палки от пола 40 - 50см)</p>	<p>Равновесие:Ходьба с перешагиванием через медболы, руки в стороны (расстояние между медболами 10-15см)</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5м)</p> <p>Прокатывание мяча по скамейке (придерживать мяч руками)</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках (на расстоянии 4-5м)</p>	
3-я часть	<p>П/И «Лягушки», «Санная путаница» <i>Дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям зала санкам. Добежав до санок, клоня обегает их и только потом направляется к другим санкам.</i></p> <p>М П/И «Снежки» <i>(Используются снежки из ваты. Играют две команды по 5 чел. Они строятся в колонну у линии обозначенной инструктором. На расстоянии 2-х м от команд ставится корзина, каждому игроку выделяется по три снежка. Дети по очереди бросают снежки, стараются попасть в корзину.</i></p>	<p>П/И «Воробышки и кот» «Цветные автомобили» <i>Инструктор читает слова: Вот бегут машины, Шуришат своими шинами. Желтые и красные - Вот такие разные.</i></p> <p><i>Инструктор стоит с карточками красного и зеленого цвета. На зеленый цвет автомобили двигаются, а на красный – стоят.</i></p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Толстячок», «Худышки», «Тянишь до носа» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.14)</p> <p>Ходьба в колонне по одному с движением руками.</p>	
Занятия на воздухе			

П/И «Лягушки», «Санная путаница», «Воробышки и кот», «Цветные автомобили» Комплекс №11,12 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.13) Дыхательная гимнастика: «Маятник», «Пузырь» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин) Катание на санках с невысокой горки. Игра «Едет-едет паровоз» <i>Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтя «вагончики», выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей и произносит слова: - Едет – едет паровоз, Две трубы и сто колес. Машинистом – рыжий пес. Ту –ту –ту –у! (Ходьба с выпрямлением согнутых в локтях рук)</i> Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)
--

тема		Ах, какая мама! Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...		Посуда. Бытовые приборы. Книжки – малышки.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Март	Задачи	- 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 лесенке - упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную.		Упражнять в ходьбе колонной по одному с поворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли - учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой - укрепление свода стопы и позвоночного столба	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба по кругу в колонне по одному, парами, на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием, с поворотом в противоположную сторону по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос»:			
	2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» (упражнение в седах и упорах). (М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи».) («Са-Фи-Дансе»)			
	ОВД	Равновесие: ходьба по шнуру расположенному ровно на полу (длина шнура 3м) Прыжки: Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50см) Метание: Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание: По наклонной лестнице вверх – вниз (на высоту 3-х реек)	Равновесие: Ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4м) Прыжки: В длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см) Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей» - сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1-1,5м) Лазание: Лазание по наклонной лестнице вверх – вниз (на		

			высоту 4 реек)
3-я часть	<p>П/И «Кот и мыши» «Мыши» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от кота</p> <p>Игровой конкурс для мам и детей: Дети вместе с мамами катают фитболы вокруг стойки. Молодцы те кто к финишу придут раньше.</p> <p>Музыкально-П/И по ритмике «Эхо».</p> <p>Педагог показывает движения детям, дети повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок, и держат ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности. «Са-Фи-Дансе» 		<p>П/И «Поймай комара», «Кто больше соберет бытовых приборов ногами» Детский фен, утюг, щипцы и т.д. В игре помогают мамы.</p> <p>По команде ведуще дети должны захватить прибор стопами ног, поднять и положить в коробку. Молодец тот, кто больше соберет приборов в коробку.</p> <p>М П/И «Гномы и великаны» Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На сигнал «Гномы» ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании.</p>
Занятия на воздухе			
<p>П/И «Кот и мыши», «Мыши», «Поймай комара»</p> <p>Массаж пальцев и ладоней: Упражнение №1,2,3 («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.40- 41)</p> <p>Комплекс №13, 14 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.14)</p> <p>М П/И «Гномы и великаны»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Насос на четвереньках», «Попрыгунчик» (см. «Стрельниковская гимнастика для детей» методическое пособие М.Н. Щетинин)</p> <p>Игровое упражнение: «Держи не урони» На вытянутой руке, на прямой ладони, ребенок должен удерживать малый мяч и при это выполнять поворот вокруг себя.</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		Что я знаю о себе. Земля воздух и вода.		Труд. Весенняя песенка. Букашки - таракашки	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Апрель	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице -Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке - укрепление свода стопы и позвоночного столба - упражнения для развития силы мышц 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках, в протягивании себя двумя руками по скамейке лежа на животе - закреплять умение бросать мяч о пол, мягко приземляться при спрыгивании со скамейки и при выполнении прыжка в длину с места; - учить перебрасывать мяч через веревку. 	

	<p>1-я часть: Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба и бег с изменением направления по сигналу инструктора, в рассыпную, в колонне по одному. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения «Вороны». <i>Педагог. (Дети прыгают.)</i> <i>Вот под елочкой зеленой</i> <i>Скачут весело вороны.</i> <i>Дети</i> <i>Кар-кар-кар!</i> <i>Педагог.</i> <i>Целый день они летали,</i> <i>Спать ребятам не давали.</i> <i>(Дети бегают в рассыпную и машут руками.)</i> <i>Дети.</i> <i>Кар-кар-кар.</i> <i>Педагог. Только к ночи умолкают,</i> <i>Вместе с нами засыпают.</i> <i>Дети.</i> <i>Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.) («Са-Фи-Дансе»)</i></p>	
2 ч ОРУ	<p>Игропластика. Морские фигуры: «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» — сед на пятках, руки за голову; «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». («Са-Фи-Дансе»)</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Водяной» («Са-Фи-Дансе»)</p>
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё (высота скамейки 15-20см) Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5 -2 м) Лазание: По наклонной лестнице вверх – вниз (на высоту 4 рейки)</p>	<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке со свободной работой рук, спрыгивание с гимнастической скамейки на мягкую поверхность с приземлением на две ноги Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5см) Метание: Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5м (высота веревки над полом 1-1,2м) Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени, протягивание себя по гимнастической скамейке двумя руками лежа на животе.</p>
3-я часть	<p>П/И «Найди свой домик», «Сидячий футбол» <i>Дети сидят на коврик ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается</i></p>	<p>П/И «Бездомный заяц», «Журавли и лягушки» <i>Инструктор делит детей на «Журавлей» и «Лягушек»(последних больше).</i></p>

	<p>лицом к другой. Движением ног вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Ребенок сидящий напротив ловит мяч руками, а затем отбрасывает мяч своему партнеру. На втором занятии игру можно усложнить, сбивая мячом кегли стоящие на равном расстоянии от играющих.</p> <p>Массаж пальцев и ладоней: Упражнение « с мячиком – ежиком», «Полянка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.48-49)</p>	<p>«Журавли» стоят и прыгают на одной ноге и ловят «Лягушек», убегающих в болото (один из углов комнаты где «лягушки» спасаются). Затем дети меняются.</p> <p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Лягушка», «Хоботок», «Лопатка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.9-10)</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Найди свой домик», «Футбол», «Бездомный заяц», «Журавли и лягушки»</p> <p>Массаж пальцев и ладоней: Упражнение « с мячиком – ежиком», «Полянка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.48-49)</p> <p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Лягушка», «Хоботок», «Лопатка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.9-10)</p> <p>Комплекс №15-16 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.15-16)</p> <p>И М/П «Пузырь» «Кто тише» Дети идут очень тихо с одной стороны площадки на другой. Инструктор стоит по середине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет громко и его слышно, он выходит из игры.</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Мальчики и девочки. Мама, папа, я		Дождик, дождик, кап-кап-кап! Мир вокруг	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Май	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге парами со сменой направления, в подлезании под шнур, перешагивании через шнур, - учить ходить и бегать со сменой ведущего - закреплять умение энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди - укрепление свода стопы и позвоночного столба - Упражнение на дыхание 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу - развивать ловкость -воспитывать смелость 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному, бег со сменой ведущего, в рассыпную, нахождение своего места в колонне</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Парус»: И. П. — основная стойка. 1 — обычный вдох.</p>			

		2—4 — продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»). («Са-Фи-Дансе»)	
2 ч ОРУ		Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня) («Са-Фи-Дансе»)	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хороовод» (песня «От улыбки», В. Шаинский,) («Са-Фи-Дансе»)
ОВД		Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 15 см, расстояние между кубиками 25см) Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 8-10см) Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному. Бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 70см)	Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина скамейки 20 см) Прыжки: Спрыгивание с гимнастической скамейки на мягкий коврик, с приземлением на 2 ноги. Метание: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол и ловля двумя руками, бросание двумя руками из –за головы вдаль. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40см)
3-я часть		П/И «Добеги до стоечки», «Перебрось мяч» <i>Компания детей находится по разным сторонам зала, у каждого по одному мячу. По сигналу дети начинают перебрасывать свой мяч через шнур, на другую сторону зала.</i> М П/И «Найди игрушку» Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Чашечка», «Фокус», «Вкусное варенье» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.12	П/И «Прокати мячик к своему флажку», «Угощаю арбузом» <i>Родители и дети сидят в кругу, быстро перекатывают большой мяч друг другу.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Олик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12) Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») («Са-Фи-Дансе»)
Занятия на воздухе			
<p>П/И «Добеги до стоечки», «Прокати мячик к своему флажку», «Угощаю арбузом» Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Дорожки на ладошке», «Буравчик» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.48-49) Дыхательная гимнастика: «Машина», «Парашют -1», «Попьем» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.19) Комплекс №17-18 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.18-19) Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Чашечка», «Фокус», «Вкусное варенье», «Киска сердится», «Упрямый Олик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова Оздоровительная прогулка вокруг речки.</p>			

тема	Да здравствуют дети на всей планете! Здравствуй лето красное!	Наша разноцветная клумба! Ты – мне, я –тебе!
месяц	1-2 я недели	3-4 я неделя

	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Июнь	Задачи	- Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч вперед одной рукой от плеча - упражнять в прыжках в высоту - укрепление свода стопы и позвоночного столба - развивать воображение и двигательную память - различие динамики звука «громко — тихо»		- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лесенке - закреплять навык ходьбы по бревну - учить бросать мешочки вдаль одной и другой рукой от плеча		
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию с использованием профилактического оборудования). Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, парами, со сменой ведущего, перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.				
	2 ч ОРУ	Ритмический танец «Вот оно какое наше лето...» с предметом (кольцо от кольцеброса) («Са-Фи-Дансе») Игроритмика. Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.) («Са-Фи-Дансе»)				
	ОВД	Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 25см) Прыжки: на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса) Метание: игровое упражнение «прокати и сбей» (сбивание мячом кегли; расстояние от ребенка до кегли 1,5м) бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой (расстояние до ориентира 2,5-5м) Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40см)		Равновесие: Ходьба по бревну, свободно балансируя руками. Прыжки: упражнение «достань платочек»; прыжки вверх с места (платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребенка) Метание: мешочки вдаль одной и другой рукой от плеча (ориентир обозначить – выполнить 5 раз); катание мяча с попаданием в предметы (расстояние от ребенка до предмета 1,5м) Лазание: по наклонной лесенке вверх- вниз (на высоту 5 реек)		
3-я часть	П/И «Догони мяч» Креативная гимнастика «Море волнуется». Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова: <i>Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри)»</i> После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает, принявших наиболее красивые и оригинальные позы. («Са-Фи-Дансе»)		Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хороовод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцков) («Са-Фи-Дансе») Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»). («Са-Фи-Дансе»)			

	Занятия на воздухе
	<p>Комплекс №1-8 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.97-103)</p> <p>П/И «Прокати мяч к своему флажку», «Догони мяч»</p> <p>И М/П «По ровненькой дорожке»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») («Са-Фи-Дансе»)</p> <p>Креативная гимнастика «Море волнуется» («Са-Фи-Дансе»)</p>

Перспективный план деятельности по физическому развитию детей в средних группах (4-5 лет)

тема		Диагностика	Диагностика	Мы снова вместе. Веселые игрушки.	Осень - запасаха	
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Сентябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; -подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. -Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. -Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. -Развивать слуховое и зрительное восприятие.</p>				
	1 часть	<p>Ходьба в колонне по одному, по высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. Дыхательная гимнастика «Дорожки на ладошке» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.44)</p>				
	2ч ОРУ	<p>Танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (песня «Тик-так» («Са-Фи-Дансе»))</p>				
	ОВД	<p>Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина — 3м, ширина — 15см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина — 10 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с ползанием под дугу.</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение — стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу поточно 2 колоннами.</p>	<p>Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке(высота — 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>	
3 часть	<p>П/И «Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному Музыкально-П/И «Музыкальное эхо» («Са-Фи-Дансе»)</p>	<p>П/И «Пробеги тихо» И М/П «Карлики и великаны» («Са-Фи-Дансе»)</p>	<p>П/И «Соберись у мячей» И М/П «Хочешь с нами поиграть?» Музыкально-П/И «Музыкальное эхо»</p>	<p>П/И «Подарки» игра И М/П «Пойдем в гости.» И М/П «Карлики и великаны»</p>		

				(«Са-Фи-Дансе»)	(«Са-Фи-Дансе»)	
Занятия на воздухе						
<p>Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей, воспитывать интерес к спортивным играм. Развивать двигательное творчество, гармоничность, координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p> <p>Ходьба и бег за воспитателем, с различным положением рук, и/у на внимание.</p> <p>Разминка «Угадайка». Игры и упражнения по интересам.</p> <p>Комплекс №19-20 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.18-19)</p> <p>П/И «Самолёты» Ходьба с разным положением рук. П/И «Цветные автомобили» Ходьба в колонне по одному. Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>						
тема	Домашние животные осенью	Улетают – Улетели....	Чудо – дерево.....	Улетай наше лето		
Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Октябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	<p>- Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре;</p> <p>-находить своё место при ходьбе и беге.</p> <p>-Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>-Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления, в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.</p> <p>- Воспитывать старательность, организованность.</p>				
	1 часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал- построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
	2 ч ОРУ	Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка») «Са-Фи-Дансе»		Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка») «Са-Фи-Дансе»		
	ОВД	Ходьба по гимнаст. скамейке, по середине- присесть. Прыжки на двух ногах до предм. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перешагнуть и пойти дальше.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, и/п стоя на коленях. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Подлезание под дуги. Ходьба по доске (ширина- 15 см) с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между надувными мячами, положенными в две линии.	Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча по дорожке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.	
3 часть	П/И «Мы веселые ребята.» Пальчиковая гимнастика. <i>Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</i>	П/И«Сторож и зайцы» И М/П«Угадай-ка.» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на	П/И «цветные автомобили.» Танцевальные движения. «Са-Фи-Дансе»	П/И «Грибы-шалуны.» И М/П«Назови гриб. (ягоду).» Пальчиковая гимнастика. <i>Поочередное сгибание и</i>		

		<p><i>Речитатив:</i> Этот пальчик - дедушка Этот пальчик - бабушка Этот пальчик - папочка, Этот пальчик – мамочка Этот пальчик – я, ура! «Са-Фи-Дансе»</p>	<p>укрепление осанки «У меня спина прямая» И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. <i>Речитатив:</i> У меня спина прямая, Я наклонов не боюсь: Выпрямляюсь, прогибаюсь, Поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я могу и поклониться, И присесть, и наклониться. Повернусь туда-сюда! Ох, прямешенька спина! Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. «Са-Фи-Дансе»</p>		<p><i>разгибание пальцев рук.</i> <i>Речитатив:</i> Этот пальчик - дедушка Этот пальчик - бабушка Этот пальчик - папочка, Этот пальчик – мамочка Этот пальчик – я, ура! «Са-Фи-Дансе»</p>
Занятия на воздухе					
<p>-Учить детей сохранять равновесие, стоя на возвышенной опоре. -Закреплять перелезание через поперечные шины правым и левым боком, запрыгивать на продольные шины. Закреплять умение кататься на трех колесном велосипеде. Развивать силу, ловкость. Воспитывать целеустремлённость, жизнестойкость. Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную. Пальчиковая гимнастика («Са-Фи-Дансе») «У меня спина прямая» («Са-Фи-Дансе») Комплекс №20-21 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.19-20) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					

тема		Наш район красивый очень	Мебель	Наши добрые дела	Одежда. Обувь	
месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Ноябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	-Упражнять: В ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; В бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; в прыжкам на двух ногах; в перебрасывании мяча и др.; в ползании на животе по скамейке. - Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Воспитывать ловкость, внимательность. - Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.				
	1-я часть:	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой. С изменения направления движения, высоко подниманием бедра; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.				
	2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (песня «Карусельные лошадки», Б. Савельев, М. Пляцковский) «Са-Фи-Дансе»				
	ОВД	Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика.	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через бруски Ходьба по шнуру(по кругу). Прокагивание мяча между линиями, поставленными в одну линию	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото» Подвижная игра «Ножки» Игровое задание «Сбей кеглю»	
3-я часть	П/И «Шишки, желуди, орехи.» И М/П«Солнце, дождик, ветер.» Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса») «Са-Фи-Дансе»	П/И «Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке.» Игропластика. «Игра по станциям». <i>«Станция 1» — из положения лежа на спине группировка. (Повторить 10—15 раз.)</i> <i>«Станция 2» — лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться («лодочка»). Держать 10—15 счетов.</i> <i>«Станция 3» — из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в И. П. (Повторить 10 раз.)</i> «Са-Фи-Дансе»	П/И «найдем башмачок.» Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса») «Са-Фи-Дансе»	П/И«Мышки в доме» И М/П«Уборка.» Игропластика. «Игра по станциям». Са-Фи-Дансе»		
Занятия на воздухе						

<p>Комплекс №1-2(см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.22-23) Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину, броском двумя руками из-за головы и броском от груди. Закреплять правильность обхватывания рейки гим. стенки. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата. Ходьба и бег в колонне по одному, дыхательные упражнения. Разминка « На прогулку мы идем.»Подбрасывание и ловля мяча в движении, и/у «Мой веселый, быстрый мяч»Лазанье по гим. стенке, П/И«Забей гол.» Ходьба в колонне по одному с выполнением движений по показу. Пальчиковая гимнастика «Са-Фи-Дансе» Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					
тема		Шустрых рыбок рой пляшет под водой...	Домашние птицы и их детеныши	Снежные птицы	Новогодняя песенка
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Декабрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. -Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. -Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. - Развивать глазомер. - Совершенствовать зрительное и слуховое восприятие. 			
	1 часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке .Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на на-пряжение и расслабление. <i>И. П. — сед на скамейке или стойка ноги врозь.</i> <i>А. 1—2 — руки вперед, кисти в кулак.</i> <i>3—4 — руки расслабленно опустить на бедра.</i> <i>5-6 — руки в стороны, кисти в кулак.</i> <i>7-8— руки расслабленно. вниз.</i> <i>Б 1—2 — руки вверх, кисти в кулак.</i> <i>3—4 — сгибая, руки расслабленно вниз.</i> <i>5— 6 - руки к плечам, кисти в кулак.</i> <i>7— 8 - руки расслабленно вниз. «Са-Фи-Дансе»</i></p>			
	2 ч ОРУ	Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско) «Са-Фи-Дансе»		Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» «Са-Фи-Дансе»	
	ОВД	Прыжки со скамейки(20 см) Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки(25 см) Прокатывание мячей между предметами Ходьба и бег по ограниченной	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через 5-5 набивных мячей.	Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков(вверх, вниз) Ходьба по скамейке(руки на поясе) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти	Ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.

		площади опоры(20 см)		дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах. Спрыгивание с гимнастической стенки.
	3 часть	П/И «Мороз» Музыкально-П/И«Конники-спортсмены» «Са-Фи-Дансе»	П/И «Кролики» И М/П «За собачкой»	Музыкально-П/И«Конники-спортсмены» «Са-Фи-Дансе» И М/П «Найди маму»	П/И «Волшебные снежинки» И М/П «Вокруг снеж. бабы»
Занятия на воздухе					
<p>Учить ходить скользящим шагом на лыжах без палок. Закреплять технику катания на санках. Упражнять в метании снежков в горизонтальную цель.Развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение преодолевать скромность, скованность.</p> <p>Построение в шеренгу, п/и «встань около лыж.» Разминка «здравствуй зимушка-зима.»</p> <p>Метание снежков в гориз. Цель Катание на санках, метание снежков в цель</p> <p>И /у « кто первый?», И/у «Кто лучше проскользит?»</p> <p>Комплекс №6-7 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.79-78)</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					
	тема		Рождественская елочка	А мы саночки возьмем и на улицу пойдём	Дикие животные зимой
Месяц			2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь	№ занятия		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. - Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. - Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине. <p>Вызвать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений,</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие психофизических качеств. 			
	1 часть	<p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между двумя предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>Дыхательные упражнения: вдох носом – руки в стороны, выдох – руки вниз (Ух-х-х)</p>			
	2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» «Са-Фи-Дансе»			
	ОВД		Отбивание мяча о пол(10-12 раз) фронтально по подгруппам Ползание по гимнастической	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко	Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и

			скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа	поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и прыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	пройти дальше и прыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием сквозь рейки лестницы(25 см от пола)
	3 часть		П/И «Пятнашки» М П/И «Ровным кругом.»	П/И«Совушка» М П/И «Найдём синичку.»	П/И«Гуси-лебеди» М П/И «Найди цыплёнка»
Занятия на воздухе					
<p>Учить владеть хоккейной клюшкой и шайбой в разных игровых ситуациях. Закреплять умения ходить скользящим шагом на лыжах. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Развивать умение восстанавливать дыхание. Воспитывать чувство взаимопомощи. Ходьба друг за другом по лыжне на лыжах. Дыхательные упражнения. Комплекс №1-2 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.75-76) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					
	тема	Здравствуй, зимушка – зима!	Эмоции	Мы поедем мы помчимся....	Мой папа, самый лучший!
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий. - Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. - Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. - Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, преодолевать скованность. 			
	1-я часть	Ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
	2ч ОРУ	Ритмический – танец «С набивными мешочками» «Са-Фи-Дансе»		Ритмический – танец «С малым мячом» «Са-Фи-Дансе»	
	ОВД	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры. Ходьба по скамейке на носках.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на двух ногах между</p>	<p>Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.</p>	<p>Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек» Игровое «Пробеги по мостику»</p>

			кубиками, поставленными в шахматном порядке	Прыжки на правой и левой ноге до кубика.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	3 часть	П/И «Цветочки в горшочки» Х/И «Цветочный хоровод»	П/И «Невод» И М/П «Самый внимательный»	«Полоса препятствий» И М/П «Чтобы сильными, ловкими быть»	П/И «Во берлоге, во лесу» И М/П«К кому пойдёшь»
Занятия на воздухе					
<p>Задачи: Учить детей спускаться на санках с невысокой горы проезжая ворота, тормозя ногами. Закреплять навыки скольжения по ледяной дорожке, ведения шайбы клюшкой в разных направлениях. Развивать умение метать снежки в вертикальную цель. Воспитывать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.</p> <p>И/У «Снежные человечки катаются на санках» И/У «Меткие стрелки.» Ведение шайбы клюшкой в разных направлениях, скольжение по ледяной дорожке в разных направлениях</p> <p>П/И «Эстафета.»</p> <p>Комплекс №3-4 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.76-77)</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					
	тема	Мамин день	К счастью, помогает им различная посуда	Бытовые приборы	Испокон века книга растит человека
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения. - Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. - Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. - Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. - Воспитывать жизнерадостную, целеустремлённую личность. 			
	1-я часть:	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дровосеки», «Шипучий гусь»</p>			
	ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» («Са-Фи- Дансе»)			
	ОВД	<p>Прыжки в длину с места(фронтально)</p> <p>Бросание мешочков в горизонтальную цель(3-4 раза) поточно.</p> <p>Метание мячей в вертикальную</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах да флажка между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине</p>	<p>Ходьба по наклонной доске.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Перебрасывание мячей</p>

		цель. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз		присесть, встать, пройти	друг другу. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
3 часть	П/И «Совушка» фрагмент аутогенной тренировки под спокойную музыку. <i>Дети отдыхают и расслабляются. Затем открывают глаза и говорят волшебные слова «Шакли, пакли, выкли, да! Удача скачет к нам сюда!»</i> («Са-Фи- Дансе»)	П/И «Цветные автомобили» Музыкально-П/И «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука). <i>Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении — ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующая водящая</i> («Са-Фи- Дансе»)	П/И «Удочка» И М/П «Угадай по голосу»	П/И «Котятя и щенята» фрагмент аутогенной тренировки под спокойную музыку. <i>Дети отдыхают и расслабляются. Затем открывают глаза и говорят волшебные слова «Шакли, пакли, выкли, да! Удача скачет к нам сюда!»</i> («Са-Фи- Дансе»)	
Занятия на воздухе					
<p>Учить детей выполнять прыжок в длину с места, оценивать правильность выполнения и.п. , толчка, приземления. Закреплять умения детей перелезания через бревно. Упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. Развивать выносливость. Воспитывать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений.</p> <p>Ходьба в колонне, бег по извилистой дорожке И/у «По ровненькой дорожке.»</p> <p>Разминка «Веселый пешеход»</p> <p>Прыжки в длину с места, лазание по гимн. Лестнице, перелезание через бревно, метание мешочков.</p> <p>И/У «Обезьяны», И/У «Кто дальше?», И/У «Птички», И/У «Медвежата»</p> <p>П/И «Полоса препятствий»</p> <p>Комплекс №7-8 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.79)</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					

тема		Мое здоровье	Земля и солнце	Труд	Здравствуй матушка Весна!
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	- Учить правильно принимать исходное положение при прыжках в длину с места, лезть по наклонной лестнице; сознательно относиться к			

		<p>правилам игры. - Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы.</p>			
	1 часть	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком враспынную; Ходьба и бег парами; с выполнением заданий по сигналу ; перестроение в колонну по три. Дыхательные упражнения: «Дует ветерок», «Маятник»</p>			
	2 ч ОРУ	«С гимнастической лентой – под музыку» («Са-Фи- Дансе»)		«С флажками – под музыку» («Са-Фи- Дансе»)	
	ОВД	<p>Прыжки в длину с места(фронтально) Перебрасывание мешочков через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу(сидя, ноги врозь)</p>	<p>Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях .</p>	<p>Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону. Перешагивание через шнуры положенные в одну линию. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик</p>	<p>Ходьба по наклонной доске. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. Прыжки на двух ногах через кубики.</p>
	3 часть	П/И «Солнышко и дождик» И М/П «Каравай»	П/И «Найди пару» И М/П«Сегодня маме помогаем»	П/И «Мыши в кладовой» И М/П «Оладушки»	П/И «Птицы и кошка» И М/П«Куда спряталась кошка»
Занятия на воздухе					
<p>Знакомить детей со способом перелезания через бревно, находясь на высоте 60 см. Закреплять умение детей отбивать мяч о стенку, упражнять ловле мяча. Развивать согласованность движения рук и ног при метании, ловкость. Воспитывать преодолевать недостатки на фоне зрительной патологии. Ходьба в колонне, ходьба парами, бег враспынную. ОРУ без предметов Перелезание через бревно , отбивание мяча о стену, метание мешочка вдаль. И/У с мячом. П/И «Кто быстрее?» Комплекс №13-14 (см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.67) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>					
	тема	Мама, папа, я – спортивная семья. (диагностика)	Солнце воздух и вода, наши лучшие друзья...(диагностика)	Вот и радуга – дуга. (диагностика)	Раз дождинка, два дождинка (диагностика)
	Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ма й	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	- Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке.			

	<p>- Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку;</p> <p>- Побуждать детей к настойчивости при достижении конечного результата.</p>			
1-я часть	<p>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.</p> <p><i>Речитатив:</i> <i>Руки к солнцу поднимаю</i> <i>И вздыхаю, и вздыхаю.</i> <i>Опускаю руки вниз,</i> <i>Выдох — паровоза свист.</i> <i>На четыре — вдох глубокий,</i> <i>На четыре — выдох.</i> <i>Раз, два, три, четыре,</i> <i>Раз, два, три, четыре. («Са-Фи- Дансе»)</i></p>			
2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» («Са-Фи- Дансе»)		Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» — образно-танцевальное упражнение. (Пластинка «Приключение кузнечика Кузи»; М. Пляцковский.) («Са-Фи- Дансе»)	
ОВД	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах</p> <p>Метании правой и левой рукой на дальность.</p>	<p>Метание правой и левой рукой.</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Удочки»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Игровое задание «Один - двое»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.</p>
3 часть	<p>П/И «зайцы и волк»</p> <p>И М/П «Колпачок и палочка»</p>	<p>П/И «Трамвай»</p> <p>И М/П «Мы по городу гуляем»</p>	<p>П/И «Садовник»</p> <p>И М/П «Найди цветочек»</p>	<p>П/И «Пчёлки и ласточки»</p> <p>И М/П «Назови насекомое»</p>
Занятия на воздухе				
<p>Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей.</p> <p>Учить детей водить двухколёсный велосипед, делать повороты, затем ездить в произвольном направлении. Отрабатывать технику движений на спортивных снарядах, обогащая творческие двигательные возможности и способности детей. Укреплять мускулатуру. Развивать моторную память, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать преодолевать страх.</p> <p>Ходьба в колонне. Ходьба со словестными инструкциями. Разминка «Мы по городу гуляем»</p> <p>И/У «Целься вернее», И/У «Волшебные фигуры», И/У «Делай то, что тебе нравится»</p> <p>П/И «Кто быстрее до флажка?» Ходьба.</p>				

Комплекс №23-24(см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.72-73) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)
--

тема		Да здравствуют дети на всей планете! Здравствуй лето красное.		Бабочек прекрасный хоровод Разноцветная поляна	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Июнь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет - развивать координацию движений, ориентировку в пространстве - упражнять в перебрасывании мяча двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствие - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений - упражнять в ползании по наклонной доске вверх- вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места - закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо 	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию с использованием профилактических упражнений). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед, в полуприседе, враспынную, с разведением носков врозь, «обезьянки». Бег «змейкой»; галоп вправо влево. Дыхательные упражнения: «Одуванчик» (вдох – через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»)			
	2 ч ОРУ	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» — образно-танцевальное упражнение. (Пластинка «Приключение кузнечика Кузи»; М. Пляцковский.) («Са-Фи- Дансе»)		Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» («Са-Фи- Дансе»)	
	ОВД	Равновесие: Ходьба по бревну, руки в стороны (высота бревна 20-25 см) Прыжки: боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствие с расстояния 2м. Лазание: пролезание в обруч боком (обруч поднят над полом на высоту 10см), лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 15-20см) Прыжки: в длину с места Метание: бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м (высота баскетбольной корзины над полом 1,5 м) Лазание: ползание по наклонной доске вверх- вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15см)	
	3-я часть	Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля» («Са-Фи- Дансе») П/И «Ловишки с ленточкой»		П/И «Лягушки», М П/И «Море волнуется» Музыкально -П/И «Музыкально-подвижная игра «Автомобили»	

	<p>М П/И «Холодно – жарко» Пальчиковая гимнастика. Соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). («Са-Фи- Дансе»)</p>	(«Са-Фи- Дансе»)
Занятия на воздухе		
	<p>П/И «Ловишки с ленточкой», «Лягушки» М П/И «Холодно – жарко», «Море волнуется» Пальчиковая гимнастика. Соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). («Са-Фи- Дансе») Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» — образно-беговое упражнение. (Песня «Расскажи, Снегурочка», Г. Гладков, Ю. Энтин.) («Са-Фи- Дансе») Комплекс №25-26(см. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева ст.76-78)</p>	

Перспективный план деятельности по физическому развитию детей в старших группах (5-6 лет)

тема		Диагностика		Волшебная страна. Кто не ленится, тот урожай гордится!	
месяц		1-2 я недел.		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Сентябрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени - учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен - развивать глазомер - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии в прыжках, с продвижением вперед -развивать ловкость, глазомер, координацию движений 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках на пятках с разведением носков, врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба, быстрая ходьба. Бег в колонне по одному, бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному на носках кружась с продвижением вперед, руки на пояс, на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешне стороне стопы, руки согнуты в локтя; с о сменой направления по сигналу. Кругом, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, со сменой положения рук по сигналу. Бег в среднем темпе с перепрыгивание через мягкие предметы.</p>			
	2 ч ОРУ	«С большим мячом»		Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «День	

		рождения» — В. Шаинский, А. Тимофеев). («Са-Фи-Дансе»)
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,</p> <p>Прыжки: Упражнение «Пингвины». Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5м)</p> <p>спрыгивание с гимн.скамейки на мат.</p> <p>Метание: мешочков в обруч: Дети стоят по кругу на расстоянии 2м от детей – обруч, дети бросают мешочек в обручи</p> <p>Лазание: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени, протягивание себя по скамейке двумя руками,</p>	<p>Равновесие: Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (высота скамейки 25см)</p> <p>Прыжки: На двух ногах между ориентирами. Спрыгивание с гимнастической скамейки на мат (высота скамейки 25см)</p> <p>Метание: Играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной или двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (интервал между предметами 30-40см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд</p> <p>Лазание:пролезание в обруч прямо и боком, обруч стоит на полу</p>
3-я часть	<p>П/И «Удочка» Водящий «рыбак» стоит в середине со скакалкой. Со словами: «Ловись рыбка – большая и маленькая» проводит скакалкой на полом, под ногами детей. «Рыбки» перепрыгивают, если ноги задела скакалка, то ребенок выбывает из игры.</p> <p>М П/И «Назови ласково» Дети становятся в круг, инструктор – в центре с мячом. Он просит мяч одному из детей и называет овощ. Ребенок должен изменить название с помощью уменьшительно – ласкательных суффиксов, т.е. назвать ласково.</p> <p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Грибок», «Накажем непослушный язычок», «Лягушка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.14)</p>	<p>П/И «Быстро возьми», «Отнесем овощи в погреб» Дети делятся на 2 команды. первые участники команды бегут оббегая ориентиры, затем прыгают через «канавку», обозначенную гимн. Палками, впереди лежит обруч, а в нем овощи и корзина. Ребенок кладет овощ в корзинку и бежит передавать эстафету следующему,</p> <p>М П/И «У кого мяч»</p> <p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Моторчик», «Накажем непослушный язычок», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.12-13)</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки). Вариант 1 — основной.</p> <p>Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников — водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — пятнашка!» («Я — салка!») или «Я — водящий!». После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит: «Я — водящий!», и игра продолжается. Во время догонялок можно включить музыку соответствующего характера. («Са-Фи-Дансе»)</p>

Занятия на воздухе	
<p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Грибок», «Накажем непослушный язычок», «Лягушка», Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Горох- фасоль», «Гладь мои ладошки ёжик» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст. 50-51) Дыхательная гимнастика: «Машина», «Парашют -1», «Попьем» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.19) Проведение диагностических мероприятий: бег -30м., Метание набивного мешочка на дальность, прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол, на гибкость. Фрагментарное использование:(Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.5-13) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>	

тема		Домашние животные и их детеныши. У каждой птички свои замашки.		Чудо – дерево... Осенний калейдоскоп.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Октябрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность движений, - упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком -закреплять умения владеть мячом - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе - развивать ловкость и координацию движений, глазомер - укрепление свода стопы и позвоночного столба 	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, на пятках (со сменой положения рук), с высоким подниманием бедра, «слоники» - высокие четвереньки на прямых руках и ногах, «обезьянки», спиной вперед, лицом вперед, обычная ходьба. Дыхательные упражнения: вдох через левую ноздрю, выдох через правую. Бег быстрый и спокойный, змейкой (от 1до 1,5мин)			
	2 ч ОРУ	«С обручем – под музыку»		«С большим мячом – под музыку»	
	ОВД	Равновесие: Ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки: Через 5 -6 предметов (высота предметов 15-20см) Метание: Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд) Отбивание мяча о пол на месте одной рукой (не менее 10 раз подряд)		Равновесие: Ходьба по гимнастической доске (ширина доски 15 см) (со сменой положения рук) Прыжки: упражнения с гимнастическими досками (одна нога на доске другая на полу, смена ног, с перепрыгиванием на двух ногах, ноги врозь палка по середине, запрыгнуть двумя ногами и	

	Лазание: Подлезание под дугу прямо и боком не касаясь пола (высота дуги 40-5-см)	спрыгнуть ноги врозь, прыжок вверх над гимнастической доской – хлопок ноги об ногу и развести ноги обратно по разные стороны доски. Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (расстояние 3м), высота кольца от пола 2м. Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча Лазание: Ползание по гимнастической скамейке на животе, протягивая себя двумя руками (высота скамейки 25см).
3-я часть	П/И «Птицы в клетке» <i>Половина детей становится в круг, держась за руки. Руки подняты воротниками – это «клетка». Вторая половина детей вбегает в воротники и выбегает из них. По сигналу инструктора, воротники закрываются, пойманные дети называют любую птицу и выходят из «клетки»</i> М П/И «Затейники», «Чьи дети?» <i>Дети стоят по кругу. В центре круга инструктор. Он бросает мяч одному из детей, называя птицу. Ребенок ловит мяч и называет птенца этой птицы. Ответив, ребенок бросает мяч инструктору, игра продолжается.</i> Музыкально-подвижная игра «Волк во рву» («Са-Фи-Дансе»)	П/И «Гуси – лебеди», «Шишки, желуди каштаны» <i>Группа делится на три команды. Одна «Шишки», другая «Желуди» третья «Каштаны». У каждой команды есть свой «дом» - дерево, на котором созревают плоды. По команде «деревья» качаются, плоды осыпаются! Дети разбегаются по залу, по команде: «Быстро к дереву беги, свое дерево найди!» - дети строятся в колонну за своим деревом.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12) Музыкально-подвижная игра «Волк во рву» («Са-Фи-Дансе»)
Занятия на воздухе		
П/И «Птицы в клетке», «Гуси – лебеди», «Шишки, желуди каштаны» Артикуляционная гимнастика: «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Полянка - 2», «Птичка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст. 49-52) Дыхательная гимнастика: «Пошипим», «Двери открываются», «Слон» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.23) И М/П «Необычный художник» <i>У каждого ребенка скакалка. По сигналу инструктора дети выкладывают необычные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя.</i> Фрагментарное использование: (Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.14- 20) Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)		

тема		Мой город. Мебель.		Мы учимся культуре поведения. Одежда. Обувь.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>- Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, -закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами - укрепление свода стопы и позвоночного столба</p>		<p>- Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании - Закреплять умения прыгать через шнур - научить детей называть друг друга ласковыми именами - формировать доброжелательное отношение друг к другу -расширять словарный запас</p>	
Ноябрь	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием бедра, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения. Обычная ходьба, боковой галоп (вправо, влево); Бег спиной вперед, легкий бег, со сменой направления по сигналу инструктора. Дыхательные упражнения вдох носом - руки в стороны , выдох – руки вниз.</p>			
	2 ч ОРУ	«С гимнастической палкой – под музыку» («Са-Фи-Дансе»)		«С флажками – под музыку» - «От улыбки...» («Са-Фи-Дансе»)	
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча перед собой и за спиной. Прыжки: По прямой, два прыжка на правой, то же левой и т.д. Метание: Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы, в парах (расстояние между детьми 2,5м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед, шагом, перебрасывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя) Лазание: Ползание по гимнастической скамейке разными способами (на четвереньках, на животе, сидя спиной вперед, лицом вперед) Высота скамейки 25см.</p>		<p>Равновесие: Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки: Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50см) Метание: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопков в ладоши, бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча одной рукой на месте до 6 раз подряд; Лазание: Ползание на четвереньках между ориентирами, подталкивая перед собой мяч.</p>	
	3-я часть	<p>П/И «Кто скорее добежит до флажка», «Разрезная мебель» <i>Каждому ребенку предлагается собрать цельное изображение мебели из разрезных картинок</i> М П И «Назови ласково» <i>Дети встают в круг и называют ласково имя своего друга.</i></p>		<p>П/И «Не оставайся на полу», «Кот в сапогах» <i>Первому из команды ребенку выдаются сапоги большого размера. Он бежит до стойки, возвращается обратно и передает сапоги другому игроку.</i> «Сортировка одежды» <i>рассортировать одежду по принципу:</i></p>	

	<p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: «Самолетик», упр. На шведской стенке №1,2 (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.29-30) Музыкально П/И «Белые медведи» <i>Выбираются водящие — «белые медведи», они собираются в условленном месте на «льдине». Дети находятся на противоположном конце зала за чертой (в «домике»). По сигналу руководителя дети выходят из «домика» и идут к льдине со словами:</i> <i>Где здесь белые медведи?</i> <i>Их не видно на снегу.</i> <i>Испугаться я могу,</i> <i>В дом скорее побегу!</i> <i>После этих слов медведи выбегают и ловят («пятнают») ребят. Дети должны быстро добежать до домика, а те, кои поймают, сами становятся медведями. («Са-Фи-Дансе»)</i></p>	<p><i>большая, маленькая, средняя.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Лопатка - иголочка», «Окошко», «Вкусное варенье» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.12-13)</p>
Занятия на воздухе		
	<p>П/И «Кто скорее добежит до флажка», «Разрезная мебель», «Не оставайся на полу», «Кот в сапогах» М П/И «Сделай фигуру», «Испорченный телефон» <i>Игра заключается в искажении слова. Ведущий тихим голосом передает на ухо название мебели, игрок так же тихо передает другому игроку, а тот – следующему. Последний игрок в цепочке должен громко озвучить услышанное слово.</i> Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: упр. Из положения полуприседа № 1,2 (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.32-33) Фрагментарное использование: (Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.21-26) Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>	

тема		В тихой зыби – много рыбы Тут она, взмахну крылами, полетела над волнами.		Сказочные птицы. Новогодняя сказка.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Декабрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	- Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, прыжках, метании,		- Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ногами мячом	

	лазании. - укрепление свода стопы и позвоночного столба	- формировать устойчивое равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске - развивать ловкость и глазомер
1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба (между кубиками) на носках руки на поясе, на пятках, гусиным шагом, с постановкой одной ноги на пятку другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», «разведчики» со сменой положения рук, подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе. Дыхательные упражнения: сделать вдох на выдохе произнести звук «М», постукивая пальцами по крыльям носа.	
2 ч ОРУ	«С обручем – под музыку» («Са-Фи-Дансе»)	«С кубиками – под музыку» («Са-Фи-Дансе»)
ОВД	Равновесие: Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики оставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25см) Прыжки: Перепрыгивание с ноги на ногу, с продвижением вперед на расстояние 5м Метание: Бросание мяча в стенку и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его из разных положений (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) расстояние между детьми 2,5м. Лазание: Ползание на четвереньках между ориентирами, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки	Равновесие: Ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40см, ширина доски 20см) Прыжки: упр. «кто быстрее по предметам» (дети зажимают мяч между ногами и прыгают на двух ногах до ориентира и обратно. Метание: упр. «Забей шайбу в ворота» отбивание шайбы клюшкой правой и левой рукой в движении с расстояния (3-3,5) Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание по наклонной и гимнастической лестнице.
3-я часть	П/И «Охотники и зайцы», «Поймай рыбку» <i>У водящего рыбка, в двух руках большой обруч под сачок, после слов: «раз, два, три» - дети убегают. Кто попал в обруч, тот и пойман.</i> М П/И «Щука» <i>Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети перекачивают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет мяч в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Затем ударяет несколько раз мяч о пол и предлагает его детям, которые продолжают перекачивать мяч друг другу на последние три строчки. После слов: «Тебе водить!» ребенок у кого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».</i> <i>Мимо леса, мимо дач Плыл по речке красный мяч. Увидала щука: Хвать, хвать не поймать.</i>	П/И «Мороз Красный нос» («Са-Фи-Дансе») П/И «Синицы и коты» <i>На площадке раскладывают несколько больших обручей – «домиков для синиц». По сигналу инструктора: «Синицы летите!» - «синицы» вылетают из «гнезд» (домиков) и летают по всей площадке, «кот» в это время старается поймать как можно больше «синиц». По второму сигналу инструктора: «Синицы домой!» - «синицы» летят в свои «домики». Инструктор подсчитывает сколько кот поймал «синиц».</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Маляр», «Качели», «Гармошка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.16) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

	<p><i>Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть Выходи, тебе водить.</i></p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. <i>И. П. — стойка ноги врозь. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») — вдох. 3—4 — И. П. — выдох. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.</i></p> <p><i>Речитатив: Это очень просто: Покачай насос ты, Налево—направо, руками скользя, Назад и вперед — наклониться нельзя. Вжик-вжик! Вжик-вжик! («Са-Фи-Дансе»)</i></p>	<p><i>И. П. — стойка ноги врозь. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») — вдох. 3—4 — И. П. — выдох. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.</i></p> <p><i>Речитатив: Это очень просто: Покачай насос ты, Налево—направо, руками скользя, Назад и вперед — наклониться нельзя. Вжик-вжик! Вжик-вжик! («Са-Фи-Дансе»)</i></p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Охотники и зайцы», «Поймай рыку», «Мороз Красный нос», «Синицы и коты» Дыхательная гимнастика: «Снегопад», «Холодный ветер», «Теплый ветерок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.21) Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.30-36 Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой. Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Сказка Рождества		Мороз не велик, да стоят не велит. Дикие животные зимой.	
месяц		2 я недели		3-4 я неделя	
Январь	№ занятия	Занятия 3-4		Занятия 5-6	Занятия 7-8
		Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, подъем на гимнастическую стенку не пропуская реек - упражнять в перепрыгивании через препятствия на двух ногах без паузы - развивать равновесие - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в пролезании через обруч, в равновесии, в прыжках, в метании - учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за головой, в полуприседе, «раки», спиной вперед, приставным шагом, «разведчики», с постановкой одной ноги на пятку, а другой на носок; «слоники», обычная ходьба с выполнением координационных упражнений (пр. вперед, лев. За голову; лев. К прав. Плечу, прав. На пояс и т.д.) Бег в среднем темпе (1,5 мин) Дыхательные упражнения: вдох носом, выдох через рот на ладонь «сдувам снежинки». Носом вдох – аромат цветка, на 3 счета задержать дыхание, глубокий выдох.	
2 ч ОРУ	«Без предметов – под музыку» («Са-Фи-Дансе»)	«С мячом – малого размера» («Са-Фи-Дансе»)
ОВД	Равновесие: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки: Через препятствия на двух ногах без пауз (расстояние между предметами 50 см) Метание: Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) расстояние между детьми 2,5 м) Лазание: подъем на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек.	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 через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребенка) Лазание: Пролетание в обруч правым и левым плечом не касаясь пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стене (ритмично меняя темп), не попуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
3-я часть	П/И «Не оставайся на полу», «Снежная королева» <i>Из числа участников выбирается водящий – «Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а «Снежная королева» пытается дотронуться до них. Тот, до кого она дотронулась остается на месте и превращается в «льдинку». При повторении выбирается другой водящий, но из числа проигравших.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Ветерок», «Снегопад», «Задуй свечу» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.20 и 24-25)	П/И «Совушка», «Веселый хоккей» <i>Дети по команде начинают вести шайбу зигзагом между 3 конусами, обходят ориентир и возвращаются к команде прямо, не обходя конусы.</i> И М/П «Найди и промолчи», «Громко – тихо» <i>Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирают водящего, он встает в круг и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку (медвежонок). Все дети кроме водящего знают, у кого игрушка. Когда водящий приближается к этому ребенку, остальные дети начинают громко хлопать, когда отдаляется хлопают – тише. Игра продолжается пока водящий не найдет предмет.</i>
Занятия на воздухе		
П/И «Не оставайся на полу», «Снежная королева», «Совушка», «Веселый хоккей» И М/П «Громко – тихо» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.36-42) Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой.		

Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)

тема		Госпожа Метелица... «Валентинкин» день.		Лучше папы друга нет.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Февраль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять метать мешочки в горизонтальную цель -закреплять умение подниматься по гимнастической стенке не пропуская реек - упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед - укрепление свода стопы и позвоночного столба, силы мышц рук и плечевого пояса 		<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение проходить по рукоходу до 12 рейки, учить лазать по веревочной лестнице, - упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо - развивать ловкость, глазомер 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, с постановкой одной ноги на пятку, а другой на носок, с разведением носков, пяток – врозь, в полуприседе, скрестным шагом, подскоки, «кошечки, обезьянки, раки, канатоходцы», бег спиной вперед, змейкой.</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Шторм в стакане», «Ветряная мельница», «Охотник идет по болотам» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.27)</p>			
	2 ч ОРУ	«У гимнастической стенки» («Са-Фи-Дансе»)		«С платочком» («Са-Фи-Дансе»)	
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30см)</p> <p>Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 6м.</p> <p>Спрыгивание на мат с высоты 50см. со страховкой.</p> <p>Метание: Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>Лазание: По рукоходу из 12 реек.</p>		<p>Равновесие: Ходьба по скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, находящегося на расстоянии 40см друг от друга (6-8 обручей), спрыгивание на мат с высоты 50см.со страховкой.</p> <p>Метание: Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4м. (высота баскетбольного кольца от пола 2,2м)</p> <p>Лазание: По рукоходу из 12 реек, по веревочной лестнице.</p>	
	3-я часть	<p>П/И «Мышеловка»</p> <p>М П/И «Добрые слова» <i>Дети садятся на пол в круг, в центре сидит один из играющих. Инструктор обращается к детям: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о(называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по</i></p>		<p>П/И «Горелки»</p> <p>Массаж пальцев и ладоней: Упражнение с №1 по №8 («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.41-42)</p>	

	<p>порядку говорят добрые слова о ребенке, который сидит в центре</p> <p>Музыкально - П/И «Птица без гнезда» («Са-Фи- Дансе»)</p>	<p>М П/И «Чей мяч выше прыгнет» Участники одновременно по сигналу бросают мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше. Побеждает тот, у кого мяч отскочил на большую высоту.</p> <p>Музыкально - П/И «Птица без гнезда» («Са-Фи- Дансе»)</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Мышеловка», П/И «Горелки», «Три - пятнадцать»</p> <p>М П/И «Чей мяч выше прыгнет»</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.43-47)</p> <p>Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой.</p> <p>Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт. площадке</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Мамин день. Масленица!		Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты... Мама, папа, я – здоровая семья!	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Март	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>- Упражнять в ходьбе, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в пробегании с перепрыгиванием одной ногой через шнур</p> <p>- закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах</p> <p>- укрепление свода стопы и позвоночного столба, мышц ног и рук при выполнении отжимания от пола.</p>		<p>- Упражнять в ходьбе колонной по одному со сменой направления, по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу</p> <p>Развивать ловкость и глазомер</p>	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки» со сменой положения рук; «обезьянки» с постановкой одной ноги на пятку, «муравьишки», «разведчики», в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, подскоки, боковой галоп со сменой плеча на каждые 4 счета. Бег спиной вперед, в среднем темпе (1,5 мин).</p> <p>Дыхательные упражнения: «лечебные звуки» Дети кладут ладонь на шею и тянут звук {З}, кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук {Ж}</p>			

2 ч ОРУ	«С мячом большого размера- под музыку» («Са-Фи- Дансе»)	«С обручем под музыку» («Са-Фи- Дансе»)
ОВД	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической доске боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой</p> <p>Прыжки: правым и левым боком через препятствие (расстояние между препятствиями 40см)</p> <p>Метание: мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5 – 4 м)</p> <p>Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком. Лазание по веревочной лестнице.</p> <p>Массаж пальцев и лодоней: Упражнение с №9-по №12 («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.42-43)</p>	<p>Равновесие: Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега (высота 40см)</p> <p>Метание: игровое упражнение: «прокати и сбей» (сбивание мячом кегли). Прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4м)</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50см)</p>
3-я часть	<p>П/И «Удочка»</p> <p>И М/П «Ждем гостей» <i>Инструктор называет продукты, а дети говорят, куда их надо положить: сахар – в сахарницу, конфеты – в конфетницу, салат – в салатницу, масло – в масленку и т.д.</i></p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух» — упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» — Ю. Мориц, поют Т. и С.Никитины)</p> <p>(«Са-Фи- Дансе»)</p>	<p>П/И «Карусель»</p> <p>Игра - эстафета «Верхом на клюшке» <i>По сигналу, первый игрок, в положении «верхом на клюшке» добегают до ориентира, оббегают его и возвращается к своей команде, передают клюшку, а сами уходят в конец команды. Эстафета заканчивается тогда – когда первый с клюшкой снова впереди.</i></p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: Упр. На шведской стенке (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.29-31)</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Удочка», «Карусель»</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: Упр. На шведской стенке (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.29-31)</p> <p>Массаж пальцев и лодоней: Упражнение с №9-по №12 («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.42-43)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр.51-56)</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема	Мама, папа, я – спортивная семья!	Весна, весна, Красна! Приди, весна, с радостью!
------	-----------------------------------	--

месяц	№ занятия	1-2 я недели		3-4 я неделя	
		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Апрель	Задачи	<p>-Упражнять в ходьбе и беге, прыжках метании</p> <p>- закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p> <p>- закаливающие процедуры (ходьба босиком по влажным полотенцам, обширное обтирание, сон без маек)</p>		<p>- Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2мин), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо</p> <p>- закаливающие процедуры (ходьба босиком по влажным полотенцам, обширное обтирание, сон без маек)</p> <p>- укрепление свода стопы и позвоночного столба</p>	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Обычная ходьба; на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, с высоким подниманием бедра, «Обезьянка», «Рак», «Разведчик», с выполнением заданий для рук (правая вперед, лев.в сторону, и т.д.), сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг; в полуприседе; подскоки, боковой галоп правым и левым боком на 4 счета. Бег с захлестом голени назад, бег в среднем темпе.</p> <p>Дыхательные упражнения: вдох через нос- развести руки в стороны, выдох ртом – руки вниз</p> <p>Дыхательная гимнастика: спокойная ходьба по кругу на 2 счета вдох – носом, на 2 счета озвученный выдох «Чух-чух» («Са-Фи- Дансе»)</p>			
	2 ч ОРУ	<p>Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька») («Са-Фи- Дансе»)</p>		<p>Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька») («Са-Фи- Дансе»)</p>	
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой, на левой. «Скачек» и з обручей две – правая, две – левая.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6м.</p> <p>Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенка, лазание по веревочной лестнице (вверх – вниз, вправо – влево)</p>		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20см)</p> <p>Метание: Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4м (верхний край сетки находится на высоте 20-25см выше поднятой руки ребенка)</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Лазание во веревочной лестнице, по рукоходу.</p>	
	3-я часть	<p>П/И «Медведь и пчелы», «Сороконожка» <i>Дети встают в колонну по одному, кладут руки на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу</i></p>		<p>П/И «Кто быстрее добежит до флажка», «Мячик кверху» <i>Дети встают в круг, водящий в центр и бросает мяч со словами</i></p>	

	<p>вся колонна начинает движение вперед, необходимо дойти до ориентира, обойти его и вернуться назад. Выигрывает та команда, хвост которой первый пересечет линию старта.</p> <p>М П/И «Горячий мяч» Играющие ложатся на пол, на живот, образуют круг, в центре которого мяч (диаметром 20см). Дети прокатывают мяч друг другу, отталкивая его двумя руками, стараясь не выпустить его из круга. Если ребенок толкнул мяч одной рукой или выпустил его из круга, он получает штрафное очко.</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: Упр. Из положения полуприседа (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.32-34)</p>	<p>«Мячик кверху». Играющие, в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит «Стой!». Все должны остановиться, а водящий бросает мяч в того кто стоит ближе к нему. Запятнанный становится водящим. Если же промахнется, то останется водить.</p> <p>И М/П « Лавата» («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: Упр. Сидя на стуле (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.36-39)</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Медведь и пчель», «Сороконожка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Мячик кверху»</p> <p>И М/П « Лавата» («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр.57-60)</p> <p>Катание на самокатах</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Праздник радости и счастья. Раскрывая семейный альбом.		Диагностика.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Май	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании на животе - закреплять умение ползать по веревочной лестнице и рукоходу . - укрепление свода стопы и позвоночного столба, спины, передней и задней поверхности бедра. 		<ul style="list-style-type: none"> - Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку - отрабатывать навык метания набивного мешочка на дальность - упражнять в подлезании под дугу. - закаливающие процедуры (ходьба босиком по влажным полотенцам, обширное обтирание, сон без маек) 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за головой, в полуприседе, «раки», спиной вперед, приставным шагом, «разведчики», с постановкой одной ноги на пятку, а другой на носок; «слоники», обычная ходьба с выполнением координационных упражнений (пр. вперед, лев. За голову; лев. К прав. Плечу, прав. На пояс и т.д.)</p> <p>Бег в среднем темпе (1,5 мин)</p>			

	Дыхательные упражнения: вдох носом, выдох через рот на ладонь «сдувам снежинки». Носом вдох – аромат цветка, на 3счета задержать дыхание, глубокий выдох.	
2 ч ОРУ	Ритмический танец «В ритме польки» («Са-Фи- Дансе»)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» — упражнение сидя на стуле. (Песня Ю. Мориц, поют Т. и С. Никитины.) («Са-Фи- Дансе»)
ОВД	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20см) Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2м). Перебрасывание набивного мяча двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5м) Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см)	Равновесие: Ходьба по бревну Прыжки: через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на правой ноге, на левой. Метание: мешочков от плеча на дальность, перебрасывание малого мяча с одной руки на другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота 40-50см)
3-я часть	П/И «Пожарные на учении» (с использованием гимнастической стенки), «Пронес – не урони» <i>Родители делают кресло из сцепленных рук, на которое садится ребенок, задача пронести ребенка на кресле до ориентира и обратно и передать эстафету следующему.</i> М П/И «Угадай по голосу» Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Комарик», «Барабан», «Моторчик» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.8-9)	П/И «Бездомный заяц» Игра – эстафета: «Прокати мяч обручем» <i>По сигналу ребенок катит маленький мяч обручем, держа его одной рукой сверху до ориентира и обратно, затем передает обруч и мяч следующему участнику эстафеты.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Чистим нижние зубы», «Считаем нижние зубы», «Хоботок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.9)
Занятия на воздухе		
П/И «Пожарные на учении», П/И «Бездомный заяц» М П/И «Угадай по голосу» Массаж пальцев и лодоней: Упражнение «Пунктиры», «Пиление», «Дорожки на ладошке» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.44) Проведение диагностических мероприятий: бег -30м., Метание набивного мешочка на дальность, прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол, на гибкость. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр. 62-67) Катание на самокатах, велосипедах. Спортивные игры: Футбол, волейбол, бадминтон Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)		

тема		Да, здравствуют дети на всей планете! Солнечный дождь.		Яркое солнечное лето. Ягодка по ягодке и в кузовок.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Июнь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в не прерывном беге (до 2мин), в прыжках через короткую скакалку - учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет - закреплять умение владеть мячом - укрепление свода стопы и позвоночного столба - закаливающие процедуры (ходьба босиком по влажным полотенцам, обширное обтирание, сон без маек) 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боком, в перебрасывании мяча через волейбольную сетку и ловля. 	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на внешней стороне стопы, на носках, на пятках, в полуприседе, руки на поясе; «раки»- вперед лицом, вперед спиной, «муравьишки»; с постановкой одной ноги на носок, другой на пятку. Бег змейкой, с остановкой, с заскоком на гимнастическую скамейку, с поворотом вокруг себя на сигнал. Дыхательные упражнения: «Одуванчик» (вдох через нос – задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»).			
	2 ч ОРУ	«С короткой скакалкой – под музыку» («Са-Фи- Дансе»)		«С большим мячом- под музыку» («Са-Фи- Дансе»)	
	ОВД	Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (высота бревна 35-40 см, ширина бревна 20см) Прыжки: через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Метание: одна подгруппа перебрасывает мяч двумя руками от груди через сетку, а другая подгруппа по другую сторону сетки ловит мяч после отскока от пола. Лазание: по стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.		Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с выполнением упражнений: Прыжки: запрыгивание на скамейку двумя ногами с опорой на ладони; перенос ног с одной стороны скамейки на другую с опорой ладонями на гимнастическую скамейку; одна нога на скамейке, другая на полу, рывком вверх поменять ногу, Прыжки в высоту с разбега (высота планки над полом 25-30см) Метание: перебрасывание мяча (снизу, из-за головы, от груди с поворотом) в парах через волейбольную сетку. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе протягивая себя двумя руками.	
	3-я часть	П/И «Карусель» с обручами И/Э «С мячом»		П/И «Караси и щуки» Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится»,	

		«Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12)
Занятия на воздухе		
П/И «Карусель» с обручами, П/И «Караси и шуки» И М/П «Лавата» («Са-Фи- Дансе»), «Проходите, господа...» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Летний период стр. 68-72) Катание на самокатах, велосипедах. Спортивные игры: Футбол, волейбол, бадминтон Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)		

Перспективный план деятельности по физическому развитию детей в подготовительных группах (6-7 лет)

тема		Диагностика		Планета детства. Каков уход, таков и плод.		
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя		
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Сентябрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - 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 с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча - закреплять основные виды движений -развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику, ориентирование в пространстве - учить соблюдать правила игр - способствовать укреплению свода стопы и позвоночного столба, скелетных мышц. 		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, бросания мяча от груди, снизу, назад через голову в парах - закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом - развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. - оздоравливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах 		
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), с постановкой одной ноги на носок, другой на пятку, «обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом с упражнениями для рук (руки вперед, в стороны, вверх, сжимая руки в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно. Бег в среднем темпе, быстрый бег, спиной вперед, боковой галоп (правым и левым боком по 4 счета)				

	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук:</p> <p>И. П. — лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести «Ид-д-а»</p> <p>И.П.— лежа на спине. Потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ПИНГАЛ-ЛА».</p> <p>И.П.— лежа на спине. Потянуть обе пятки вперед и две руки вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ШУСУМНА» («Са-Фи – Дансе»)</p>	
2 ч ОРУ	«С обручем – под музыку» («Са –Фи – Дансе»)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» — «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» — В. Шаинский) («Са –Фи – Дансе»)
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической доске (ширина 20см) приставным шагом (правым и левым плечом)</p> <p>Прыжки: через гимн. доску на двух ногах, ноги врозь (с разных сторон доски) запрыгнуть двумя ногами на гимн. доску, со сменой ноги (правая на доске левая на полу) прыжок – смена ног, ноги врозь (И.п.-по разные стороны доски) прыжок над доской хлопок ногами , приземлиться в И.п.</p> <p>Метание: бросок мяча вверх; вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20р), одной рукой (не менее 10 раз); упражнения «Школа мяча» (бросок мяча вверх, хлопок -Зр, поймать, бросок – поворот – поймать; бросок – наклон, дотронуться до кончиков пальцев ног, выпрямиться – поймать)</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок); надевание обруча лежащего на полу на себя сверху.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с палкой в руках с остановкой по середине и перешагиванием через палку.</p> <p>Прыжки: в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на высоте 25-30см выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100см)</p> <p>Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3м)</p> <p>Лазание: проползание по гимнастической скамейке на животе протягивая себя двумя руками.</p>
3-я часть	<p>П/И «Возьми платочек» <i>Дети строятся в колонну парами и берутся за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он произносит слова: «Кто успеет добежать и платочек мой забрать? Раз, два, три – беги!» После слова «Беги» дети стоящие в колонне , отпускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первым взял платочек, тот и будет следующим водящим</i></p> <p>Профилактическая игра: «Собери пуговицы» <i>Дети пальцами ног собирают рассыпанные на ковровом покрытии крупные пуговицы.</i></p> <p>Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Грибок», «Накажем непослушный язычок», «Лягушка», («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова)</p>	<p>П/И «Коснись мяча» «Зайцы в огороде» <i>Игровая площадка разделена на две части шнурком, натянутым на высоте 50см. На одной стороне – «зайцы в домиках» (в обручах); на другой- «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за «морковкой» - на четвереньках подлезть под шнур, прогнув спину. «Морковь» можно переносить только по одной. Побеждает тот кто принесет в свой домик больше «морковок», не задев спиной шнурок.</i></p> <p>И М/П «Отгадай кого спрятали»</p>

Занятия на воздухе	
П/И «Возьми платочек», «Коснись мяча» «Зайцы в огороде» И М/П «Отгадай кого спрятали» Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Горох- фасоль», «Гладь мои ладошки ёжик» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст. 50-51) Дыхательная гимнастика: «Машина», «Парашют -1», «Попьем» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.19) Проведение диагностических мероприятий: бег -30м., Метание набивного мешочка на дальность, прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол, на гибкость. Фрагментарное использование:(Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.5-13) Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)	

тема		Содержание домашних животных. Птицы.		Краски осени	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Октябрь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - 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, двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом - основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений - развивать координацию движений - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; - учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой - развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции - укрепление свода стопы и позвоночного столба, мышцы кистей рук 	
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, руки вверх, на пятках спиной вперед, с высоким подниманием бедра, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на носок, другой на пятку, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к носку другой), в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп вправо и влево. Построение в три звена, подскоки легкой бег змейкой, с захлестом голени назад, с выбрасыванием ног вперед.			

	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики:</p> <p>«трубач» — сидя на стуле, руки вверх в «замок». Опуская руки вниз, медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф». На вдохе исходное положение;</p> <p>«помаша крыльями, как петух» — И. П. — стойка ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопать ими по бедрам — выдох со словами «Ку-ка-ре-ку»;</p> <p>«каша кипит» — сесть, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох. Опуская грудь и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф»;</p> <p>«паровозик» — в ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать «чух-чух-чух». На четыре шага — вдох, на четыре шага — выдох;</p> <p>«насос» — наклоны вправо—влево, на выдохе наклон в сторону, руки скользят вдоль туловища, произносится «с-с-с-с!». Выпрямляясь — вдох;</p> <p>«регулировщик» — стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох носом — смена положения рук и, удерживая исходное положение, с удлиненным выдохом произнести «р-р-р-р» («Са-Фи – Дансе»)</p> <p>Дыхательные упражнения: Песенка про буквы «А», «У», «М».</p>	
2 ч ОРУ	<p>«С набивными мешочками – по музыку»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» («Са-Фи – Дансе»)</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» («Са-Фи – Дансе»)</p>
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба гимнастической скамейке с хлопком под вытянутой ногой вперед.</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега через канат (высота каната над полом 50см), через веревку боком (веревка лежит на полу) с зажатым между ног набивным мешочком, с продвижением вперед</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о пол одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p>Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстрый, без остановок подъем на лестницу и спуск с неё.</p>	<p>Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки: на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку), на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.</p> <p>Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.</p> <p>Лазание: по веревочной лестнице.</p>
3-я часть	<p>П/И «Мяч капитану», «Веселые собачки» <i>Дети становятся в круг. По считалке выбирается водящий - «собачка». Собрались мы поиграть.</i></p>	<p>Музыкально- П/И «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». <i>Участники стоят в колоннах — командах. Впереди капитан команды, в руках у него мяч. По сигналу руководителя дети передают мяч над головой. Как только он доходит до</i></p>

	<p>Ну кому же начинать? Раз, два, три. Начинаешь ты! Одному из детей, стоящих в кругу, дается большой надувной мяч. По команде дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Водящий «собачка» должен, высоко подпрыгивая поймать мяч. Поймав его, водящий становится в круг. Следующий водящий это ребенок – это ребенок, давший возможность поймать «собачке» мяч) М П/И «Пустое место» Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12)</p>	<p>последнего, команда поворачивается направо, и передача мяча происходит на уровне груди. Капитан, получивший мяч, поднимает его вверх, и вся команда поворачивается налево в колонну. При повторении игры повороты можно делать в другую сторону. Выигрывает та команда, которая правильно выполнит все построения и первой закончит гонку мяча. Во время гонки мяча можно включить бодрую, энергичную музыку. («Са – Фи – Дансе») П/И «Перебрось мяч», «Хвостики» Дети запроваляют сзади в шортики разноцветные ленточки – «хвостики» (размером 50см). С помощью считалки выбирается водящий, у него нет «хвоста». По сигналу «Лови!» водящий пытается набрать как можно больше ленточек. У кого водящий отобрал ленточку – выходит из игры. И М/П «Съедобное не съедобное»</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Мяч капитану», «Веселые собачки», «Перебрось мяч», «Хвостики». Артикуляционная гимнастика: «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Полянка - 2», «Птичка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст. 49-52) Дыхательная гимнастика: «Пошипим», «Двери открываются», «Слон» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.23) И М/П «Необычный художник» У каждого ребенка скакалка. По сигналу инструктора дети выкладывают необычные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя. Фрагментарное использование: (Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.14- 20) Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Край родной, навек любимый. Мебель.		Права человека. Одежда. Обувь.	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Но ябр ь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

	<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании - закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе - развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве - укрепление свода стопы и позвоночного столба 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре - на сохранение равновесия - упражнять в прыжках через набивные мячи - учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. - закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, знать понятия «так же», «одинаковые» развивать речь
1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабик», «Слоник», «канатоходец», обычная ходьба. Построение в три звена. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Дыхательные упражнения. Боковой галоп. Бег в медленном, среднем, быстром темпе, спиной вперед, с заданием (с остановкой по сигналу, с поворотом вокруг себя, с остановкой в равновесии, с заскоком на гимнастическую скамейку)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук:</p> <p>И. П. — лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести «Ид-д-а»</p> <p>И.П.— лежа на спине. Потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ПИНГАЛ-ЛА».</p> <p>И.П.— лежа на спине. Потянуть обе пятки вперед и две руки вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ШУСУМНА» («Са-Фи – Дансе»)</p>	
2 ч ОРУ	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» (песня «Неприятность эту мы переживем»; Б.Савельев, А. Хаит). («Са-Фи – Дансе»)</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» («Са-Фи – Дансе»)</p>
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>Прыжки: с ноги на ногу, с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.</p> <p>Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.</p> <p>Лазание: лазание по канату</p>	<p>Равновесие: Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.</p> <p>Метание: игровые упражнения с набивным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толкнуть мяч двумя руками вперед - метнуть мяч двумя руками из-за головы вперед -толкнуть мяч ногой вперед, поднять его, вернуться на место, то же другой ногой

		<p>-сидя на полу бросить мяч двумя руками из-за головы</p> <p>- бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами</p> <p>- бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами</p> <p>-прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.</p> <p>Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.</p>
3-я часть	<p>И/Э «прокати мяч в тоннель»</p> <p>П/И «Цапли» <i>Дети стоят в обручах по периметру зала – «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки – «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой. Побеждает тот кто больше всех принесет в свой домик лягушек.</i></p> <p>М П/И «Футбол по- турецки»</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: упр. Из положения полуприседа №1,2 (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.32-33)</p> <p>Креативная гимнастика. Музыкально-П/И «Повтори за мной». <i>Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Сначала это задание выполняется без музыки под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются переходящим призом.</i></p> <p>(«Са-Фи – Дансе»)</p>	<p>И/Э «Передай мяч назад», «Варежка» <i>На фабрике выпустили варежки, но не успели их украсить до конца. Нужно побыстрее завершить работу. Самое главное, чтобы варежки были одинаковые, иначе будет не красиво. Одна варежка готова, а другая не до конца. Задача – найти такую же вторую пару варежки и разукрасить.</i></p> <p>И М/П «Разрезные человечки» <i>Каждому ребенку предлагается собрать цельное изображение человека из разрезанных картинок. Инструктор обращает внимание детей на отличия изображений: разная одежда и обувь. Дети дополняют. На картинках есть мальчики и есть девочки; у них разный цвет волос и прически; цвет глаз; выражение лиц; настроение</i></p>
Занятия на воздухе		
<p>И/Э «Прокати мяч в тоннель», «Передай мяч назад», «Варежка», «Соловей разбойник».</p> <p>П/И «Цапли»</p> <p>Креативная гимнастика. Музыкально-П/И «Повтори за мной» («Са-Фи – Дансе»)</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: упр. Из положения полуприседа №1,2 (О.В. Бурлакина «комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.32-33)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Осеннего периода стр.21-26)</p> <p>Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке.</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		Рыбки по небу несутся, на морских лугах пасутся. Содержание домашних птиц и уход за ними.		Снежные птицы. Новогодний карнавал.		
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя		
Декабрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой - упражнять в равновесии - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость силу быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади - упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч - закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе 		
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию с выполнением профилактических упражнений). Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на носок, другой на пятку, с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки» в полуприседе; с упражнениями для рук (руки впереди, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг). Обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег с высоким подниманием бедра «лошадки»; бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; легкий бег; боковой галоп правым и левым боком. Бег в разном темпе (среднем, медленном и быстром)</p> <p>Дыхательные упражнения: вдох носом, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот на ладони – «сдуваем снежинку с руки»</p>				
	2 ч ОРУ	<p>«С гимнастической палкой - под музыку» («Са – Фи – Дансе»)</p> <p>Танцевально – игровая гимнастика</p> <p>«Карусельные лошадки» («Са-Фи- Дансе»)</p>		<p>«С набивными мешочками – под музыку» («Са – Фи – Дансе»)</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</p> <p>(«Са – Фи – Дансе»)</p>		
ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед – назад, вправо – влево на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча ногой в парах; бросок мяча в пол и ловля его двумя руками после отскока; боковой галоп в парах с передачей мяча</p>		<p>Равновесие: бег по скамейке руки в стороны.</p> <p>Прыжки: друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча)</p> <p>Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах</p> <p>Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, переход с пролета на пролет по диагонали, лазание по рукоходу</p>			

	<p>друг другу от груди (расстояние между детьми 3-4 м) Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1м друг от друга</p>	
3-я часть	<p>И/Э «Хоккеист» П/И «Уточка» <i>Инструктор читает текст, дети выполняют движения: На своих коротких ножках</i> <i>Ходит утка по дорожкам.</i> <i>Дети на носочках идут друг за другом по залу, помахивая руками как крыльшками.</i> <i>Вперевалочку похаживает.</i> <i>Идут по залу, переступая с ноги на ногу, покачиваясь из стороны в сторону, руки «палочкой» у груди.</i> <i>Куцым хвостиком помахивает</i> <i>Идут друг за другом в полуприседе, руки сзади изображают хвостик.</i> <i>Утка плавать мастерица:</i> <i>Легко бегут, делая круговые движения руками от груди в стороны.</i> <i>Доберется до водицы.</i> <i>Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, приседают.</i> <i>Ловко лапками гребет,</i> <i>По воде легко плывет.</i> <i>Подражают движению птичьих лапок при плавании. Встают широко отводят руки от груди в стороны в сочетании с полуприседам.</i> М П/И «Играй, играй, палку не теряй» Дыхательная гимнастика: «Снегопад», «Холодный ветер», «Теплый ветерок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.21)</p>	<p>П/И «Салки» И/Э «Цветные льдинки» <i>Обручи разного цвета разложить в шахматном порядке на расстоянии 50 см. По сигналу первый игрок команды выполняет прыжки из обруча в обруч до поворотной стойки, затем берет снежок, лежащий рядом со стойкой, и бросает его в корзину, находящуюся на расстоянии 3 м от поворотной стойки. Обегает стойку и прыгая на двух ногах из обруча в обруч, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку</i> Дыхательная гимнастика: «Снегопад», «Холодный ветер», «Теплый ветерок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.21) И М/П «Добрые слова», «Подбери признак» <i>Инструктор бросает детям мяч и называет существительные, дети должны подобрать к ним прилагательные. (Например: Зимняя, студеная, морозная и т.д)</i> Игропластика «Сосулька» («Са-Фи- Дансе»)</p>
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Уточка», «Салки», «Два Мороза», «Снежки» Дыхательная гимнастика: «Снегопад», «Холодный ветер», «Теплый ветерок» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассажа» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.21) Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.30-36 Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой. Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке. Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		

тема		«Коляда, коляда, отвори ворота...»		Зимние игры и забавы.	
месяц		2 я недели		3-4 я неделя	
	№ занятия	Занятия 3-4		Занятия 5-6	Занятия 7-8
Январь	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку - упражнять в равновесии - отрабатывать навыки метания, лазания - помощь в преодолении двигательных трудностей - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - учить прыгать на батуте - познакомить с упражнением «уголок» на гимнастической стенке - укрепление мышц плечевого пояса, живота, спины - упражнять в равновесии, в метании в лазании - закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе - развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию с выполнением профилактических упражнений). Ходьба на носках на пятках, на внешне стороне стопы, с постановкой одной ноги на носок, другой на пятку, с приставлением пятки одной ноги к носку другой, «раки», «слоники», с разведением носков пяток врозь, в полуприседе, спиной вперед, обычная ходьба, боковой галоп. Построения в звеня. Бег в разном темпе, челночный бег, с захлестом голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперед, с ускорением, подскоки.</p> <p>Дыхательные упражнения: носом, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот на ладони – «сдуваем снежинку с руки»</p>			
	2 ч ОРУ	<p>«Со скакалкой, сложенной вчетверо»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p> <p>(«Са – Фи – Дансе»)</p>		<p>«С мячом среднего размера»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</p> <p>(«Са – Фи – Дансе»)</p>	
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба по веревке, лежащей на полу прямо и боком, руки на поясе, за головой в стороны.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p>Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах. Бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками, бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой</p> <p>Лазание: по рукоходу и веревочной лестнице.</p>		<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: на батуте (разбег 2- 2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами. При спрыгивании с батута приземление на мат, на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню. После приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх.</p> <p>Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстоянии 3м, обратно бегом, положить мяч в обруч, лежащий</p>	

			на полу, бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора, вис на гимнастической стенке, подъем согнутых в коленях ног до прямого угла, прямых ног, до прямого угла.
3-я часть	<p>П/И «Подвижная цель» Музыкально –П/И «День — ночь». <i>Две команды стоят на середине площадки спиной к другу на расстоянии 1,5—2 м. Одна команда — день другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом. Инструктор неожиданно произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а инструктор подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется, команды убегают и догоняют не по очереди, а по вызову — всегда неожиданному. Выигрывает команда, которая поймает больше игроков другой команды. («Са – Фи – Дансе»)</i> М П/И «Перенеси в свой обруч» Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12)</p>		<p>П/И «Мяч соседу» «Медведь» И М/П «Тихо – громко», И/Э «Салют» <i>Из большой корзины мячи высыпать на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дне корзины лежит мяч, цвет которой и есть указание для каждой команды: какие мячи надо собирать. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.</i> Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12)</p>
Занятия на воздухе			
<p>П/И «Подвижная цель», П/И «Мяч соседу», «Медведь» И М/П «Тихо – громко» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.36-42) Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой. Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		Это наша русская зима! День святого Валентина.		Тише едешь дальше будешь. Наша Армия	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Ф	С	№	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6
					Занятия 7-8

занятия			
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в равновесии - закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч - развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве - укреплять мелкие мышцы рук. - укрепление свода стопы и позвоночного столба, мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> - Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой - укреплять мышцы рук, стоп - закреплять умение правильно выполнять разные хватки в упражнениях с гимнастической палкой - учить прыгать через длинную скакалку с места - развивать двигательные навыки в равновесии, лазании по гимнастической лестнице - воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях 	
1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию). Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на носок, а другой на пятку, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба. Боковой галоп, бег в разном темпе, с захлестом голени назад, бег с выполнением заданий (с заскоком на гимн. Скамейку, с поворотом, со сменой направления, с остановкой в равновесии и т.д.) Дыхательные упражнения: вдох через нос- задержка дыхания, глубокий выдох «АХ-х-х!»		
2 ч ОРУ	«С кубиками – под музыку» Танцевально – игровая гимнастика «Карусельные лошадки» («Са- Фи- Дансе»)	«С гимнастической палкой – под музыку» Танцевально – игровая гимнастика «упражнения с платочками» («Са- Фи- Дансе»)	
ОВД	Равновесие: Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки: Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50см уровня пола), впрыгивание в предмет с разбега в три шага (высота предмета 40см) Метание: Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами Лазание: по веревочной лестнице и по рукоходу.	Равновесие: Ходьба по канату с приставлением пятки одной ноги к носку другой Прыжки: через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах Лазание: подъем на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (с перекрестной, и одноименной координацией рук)	
3-я часть	П/И «Снежная королева» И/Э «Поезд» М П/И «Малечина – калечина» Игропластика «Сосулька» («Са-Фи- Дансе»)	Музыкально П/И «Карлики и великаны» («Са-Фи- Дансе») П/И «Дружба» «Тише едешь – дальше будешь!» И М/П «Коньки – наездники» <i>Дети стоят по кругу правым (левым) боком к центру, представляя «наездника».</i> <i>Инсценируется выезд лошадей. По команде инструктора «шаг гоня!» дети идут, высоко поднимая колени, доставая ими</i>	

			ладони рук, согнутые в локтях. По команде «поворот!», «лошадки» поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. По команде «рысью!» - «лошадки» бегут. По команде «барьер» - «лошадки» прыгают на месте на двух ногах. По команде «стоп» - «лошадки» останавливаются.
Занятия на воздухе			
П/И «Дружба», «Тише едешь – дальше будешь!», «Снежная королева» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Зимнего периода стр.43-47) Катание на санках, скольжение на катке за руку с взрослым, работа с клюшкой и шайбой. Закрепление разученных упражнений в зале с использованием спортивного оборудования на спорт площадке Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)			

тема		День мам. Масленица		Бытовые приборы. Книга поможет в труде, выручит в беде	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Март	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели - упражнять в равновесии, лазании - закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч - развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу - укрепление свода стопы и позвоночного столба, силу мышц рук и широкие мышцы спины 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, - учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры, развивать координацию и ловкость. - упражнять в достижении своей цели - развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу, чувство ритма, способность слышать начало и окончание музыкальной фразы. 		
	1-я часть:	Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию, профилактические упражнения). Ходьба на носках, на пятках, руки согнуты в локтях, гусиным шагом, с разведением носков врозь, «канатоходцы», «крабики», обычная ходьба, построения в звенья, боковой галоп (правым и левым боком). Дыхательные упражнения. Бег в разном темпе, бег с заданием (с остановкой и решением примера в пределах 10-ти, с придумыванием слова на букву, с имитацией определенного «Животного, спортсмена, мультяшки»).			
2 ч ОРУ	«С обручем – под музыку» Креативная гимнастика «Творческая импровизация»		«Приходи сказка» («Са-Фи- Дансе») «Без предмета - под музыку»		

		(«Са-Фи- Дансе»)		
	ОВД	<p>Равновесие: Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: через большой обруч, вращая его (как через скакалку).</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх</p> <p>Лазание: по веревочной лестнице и рукоходу</p>		<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке, с толканием мяча головой, на носках с перешагивание через набивной мяч.</p> <p>Прыжки: через скамейку «джигитовка» (держась за скамейку двумя руками, перепрыгивая через скамейку вправо и влево на двух ногах с продвижением вперед)</p> <p>Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении, с поворотами в движении между предметами</p> <p>Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.</p>
	3-я часть	<p>И/Э «Через тоннель»</p> <p>П/И «Что мы видели не скажем, а что делали покажем»</p> <p>Музыкально - П/И «Птица без гнезда» («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>Артикуляционная гимнастика:</p>		<p>Игра – путешествие «Путешествие в кукляндию» («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>И/Э «Прокати мяч по скамейке»</p> <p>М П/И «Подскажи словечко»</p>
	Занятия на воздухе			
	<p>П/И «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем»</p> <p>М П/И «Подскажи словечко»</p> <p>Упражнения на развитие правильного речевого дыхания: Упр. На шведской стенке (О.В. Бурлакина«комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания» стр.29-31)</p> <p>Массаж пальцев и лодоней: Упражнение с №9-по №12 («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.42-43)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр.51-56)</p> <p>Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		В здоровом теле – здоровый дух. На космических просторах.		Пасха. Говорят, пришла весна!	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Апрель	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	- закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять		- Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в	

	<p>различные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в лазании по рукоходу и веревочной лестнице, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании - развивать чувство ритма, добиваться четкого и грамотного исполнения движений ритмического танца «Падеграс» - укрепление свода стопы и позвоночного столба, силы мышц рук 	<p>парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по вквечной лестнице и рукоходу</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать силу мышц рук, - упражнять в равновесии, координации движений, в согласованности работы рук и ног - формировать волевые качества.
1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию, профилактические упражнения). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки», боком приставным шагом, «крокодилы» (ползание на животе по полу), обычная ходьба, подскоки, боковой галоп правым и левым боком.</p> <p>Дыхательная гимнастика: спокойная ходьба по кругу на 2 счета вдох – носом, на 2 счета озвученный выдох «Чух-чух»</p> <p>Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине «Капельки». («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>Бег в разном темпе с выполнением задания (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с выносом прямой ноги вперед, с остановкой по сигналу, со сменой направления, змейкой, с выпрыгиванием вверх (достань предмет).</p>	
2 ч ОРУ	Музыкально – ритмический танец «Падеграс» («Са-Фи- Дансе»)	«С гантелями- под музыку» Ритмический танец «Божья коровка» («Са–Фи - Дансе»)
ОВД	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки: через скакалку на двух ногах</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м)</p> <p>Лазание: по рукоходу и веревочной лестнице</p>	<p>Равновесие: бег по наклонной доске</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку, вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и продвижением вперед</p> <p>Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок)</p>
3-я часть	<p>П/И «Ловишка со скакалкой», «Баба Яга» <i>В центре зала стоит «Баба Яга», в руках у неё помело (веточка). Дети двигаются по кругу и приговаривают:</i> <i>Бабка Ёжка костяная ножка,</i> <i>С печки упала, ножку сломала,</i> <i>А потом и говорит: «У меня нога болит!»</i> <i>Пошла на улицу – раздавила курицу!</i> <i>Пошла на базар – раздавила самовар!</i> <i>Вышла на лужайку испугала зайку!</i> <i>Дети разбегаются, а Баба Яга пытается, прыгая на одной ноге осалить ребят своим помелом.</i></p> <p>Музыкально П/И «День – ночь» («Са-Фи- Дансе»)</p> <p>М П/И «Перебрось мяч»</p>	<p>П/И «Выбивало», «Горелки»- <i>Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны стоит ловящий, он смотрит вперед. Дети хором произносят:</i> <i>Гори, гори ясно, чтобы не погасло.</i> <i>Глядь на небо- птички летят,</i> <i>Колокольчики звенят!</i> <i>Раз, два, три – беги!</i> <i>После слов «беги» дети, стоящие в колонне в последней паре, опускают руки и бегут вперед вдоль колонны (один справа, другой слева. Выбегают вперед и стараются встать снова вперед перед ловящим.</i></p> <p>«Игромассаж» («Са–Фи - Дансе»)</p>

			<p><i>Игра! Веселая игра! Игрой довольны детвора. Эй, кто стоит там в стороне? Скорей сюда, скорей ко мне! А ну быстрее, лови кураж, Ведь впереди у нас массаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно- игровой форме.</i></p>
Занятия на воздухе			
<p>П/И «Ловишка со скакалкой», «Баба Яга» «Кто быстрее добежит до флажка», «Выбивало», «Горелки» И М/П « Лавата» («Са-Фи- Дансе») Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр.57-60) Катание на самокатах Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		Семейные ценности.		Диагностика	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Май	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице - учить прыгать с разбега - закреплять умение метать вдаль, умение сохранять (вертикальное и горизонтальное) равновесие. - воспитывать творческую активность - укрепление свода стопы и позвоночного столба 		<ul style="list-style-type: none"> - закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков - упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице и рукоходу - развивать координацию ловкость - совершенствовать чувство ритма 	
	1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию, профилактические упражнения). Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, спиной вперёд, в полуприседе, «крабики» скрестным шагом вперед, «слоники», обычная ходьба боковой галоп (правым и левым боком), прыжки на правой и левой ноге, Бег в разном темпе с выполнением заданий Дыхательные упражнения: вдох носом, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!» Вдох через нос, выдох через рот на ладони – «дуем на одуванчик»</p>			
	2 ч ОРУ	<p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона» («Са- Фи- Дансе»)</p>		<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» («Са- Фи- Дансе»)</p>	

	ОВД	Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки: в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8м) Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12м) Лазание: по гимнастической стенке	Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки: на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5м Метание: бросание мяча разными способами в парах Лазание: лазание по веревочной лестнице, рукоходу
	3-я часть	П/И «Капканы» <i>Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан, все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самых ловких из ребят. («Са-Фи – Дансе»)</i> Музыкально -П/И по ритмике «Дирижер-оркестра» («Са-Фи – Дансе») Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Пунктиры», «Пиление», «Дорожки на ладошке» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.44)	Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4. Ритмический танец «Танец с хлопками». Повторить уроки 1-2. («Са-Фи – Дансе») Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Пунктиры», «Пиление», «Дорожки на ладошке» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.44)
Занятия на воздухе 2-4 неделя			
<p>М П/И «Угадай по голосу», «Капканы», «День – ночь» Массаж пальцев и ладоней: Упражнение «Пунктиры», «Пиление», «Дорожки на ладошке» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.44) Проведение диагностических мероприятий: бег -30м., Метание набивного мешочка на дальность, прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол, на гибкость. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Весенний период стр. 62-67) Катание на самокатах, велосипедах. Спортивные игры: Футбол, волейбол, бадминтон Оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>			

тема		Да, здравствуют дети на всей планете. Разноцветная поляна		Игры летом. Воздух, солнце и вода наши лучшие друзья	
месяц		1-2 я недели		3-4 я неделя	
Июнь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

	<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с нее, в прыжках в высоту с разбега - развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость. - укрепление свода стопы и позвоночного столба 	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять умение отбивать мяч, технику броска - упражнять в прыжках в длину с места, с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увертыванием.
1-я часть:	<p>Профилактическая ходьба по дорожке здоровья (без обуви, по ковровому покрытию, профилактические упражнения). Ходьба на носках на пятках, с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения руками) семенящим и широким шагом, обычная ходьба. Бег в разном темпе с выполнением заданий (подпрыгиванием на 1 сигнал, наклоном вниз -2 сигнала, поворот вокруг себя -3 сигнала) Дыхательные упражнения: «Аромат цветов» (вдох через нос, озвученный выдох: «А-Ах!»)</p>	
2 ч ОРУ	<p style="text-align: center;">«С кубиками» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка» («Са-Фи – Дансе»)</p>	<p style="text-align: center;">«С обручем» Ритмический танец «Круговая кадрили» («Са-Фи – Дансе»)</p>
ОВД	<p>Равновесие: наклоны туловища вперед, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (высота бревна 30 см) Прыжки: в высоту с разбега (высота планки 50см от уровня пола) Метание: перебрасывание мяча снизу в парах (расстояние между детьми 1,5- 2м) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличивается) Лазание: быстрый подъем на лестницу и быстрый спуск с нее разными способами.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической доске, приставляя носок одной ноги к пятке другой, руки в стороны Прыжки: в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8м) Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в движущийся обруч (обруч катит другой ребенок)</p>
3-я часть	<p>П/И «Мяч о стенку» И/Э «Пробеги и не задень» <i>Дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4 м от линии старта двое участников команды вращают длинную скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало не задев скакалку.</i> Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Займи место». <i>Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должен двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места - становится водящим.</i> («Са-Фи</p> <p>П/И «Лошадки в стойле», «Выбивало» Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Займи место». («Са – Фи – Дансе») Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. <i>Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже — Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим.</i> («Са – Фи – Дансе»)</p>	

	<p>– Дансе») Артикуляционная гимнастика: Упражнение «Киска сердится», «Упрямый Ослик», «Трубочка» («Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массаж и самомассаж» Л.П. Воронина, Н.А. Червякова ст.11-12)</p>	
Занятия на воздухе		
<p>П/И «Карусель» с обручами, «Мяч о стенку», «Пробеги и не задень», «Лошадки в стойле», «Выбивало» И М/П «Лавата», «Проходите, господа...» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» раздел: П/И и упр. Летний период стр. 68-72) Катание на самокатах, велосипедах. Спортивные игры: Футбол, волейбол, бадминтон , оздоровительная прогулка - поход (один раз в месяц)</p>		