

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 «Улыбка» г. Феодосии Республики Крым»

Принято:

Педагогическим советом № 1

от 09 августа 2021 г.

Протокол № 1 от 09.08.2021 г.

Утверждаю:

Заведующий

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 23
«Улыбка» г. Феодосии

Республики Крым»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 23 «Улыбка» г. Феодосии Республики Крым»

Протокол № 1 от 09.08.2021 г.

г. Феодосии

Республики Крым

Кобыльцова О.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 23 «УЛЫБКА» Г.ФЕОДОСИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор составитель:

Инструктор по физической культуре

Карелина Елена Петровна

г. Феодосия

2021 год

Содержание

I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1	Цель и задачи образовательной программы	4
1.1.2	Отличительные особенности программы.	6
1.1.3	Принципы реализации программы.	6
1.2	Планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1	Целевые ориентиры	7
1.2.2	Система оценки результатов освоения программы	9
1.3	Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями	10
1.4	Структура НООД	11
1.5	Формы проведения физкультурной НООД:	12
1.6	Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»	12
1.7	Форма проведения утренней гимнастики	13
II	Содержательный раздел	14
2.1.	Физкультурно - оздоровительная работа.	14
2.2	Возрастные особенности психофизического развития детей.	16
2.3	Содержание психолого – педагогической работы.	17
2.4	Методы, формы и способы реализации Программы.	37
III	Организационный раздел	38
3.1	Расписание утренней гимнастики, НООД по физической культуре на 2021 - 2022 учебный год.	38
3.2	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	40
3.3	Особенности организации предметно – пространственной среды	46
3.4	Материально – техническое обеспечение Программ	47
3.5	Взаимодействие с родителями	51
3.6	Взаимодействие с воспитателями	52
3.7	Литература	54
Приложение 1	Тематическое, перспективное планирование НООД по физической культуре по всем возрастным группам.	56
Приложение 2	Комплексы утренней гимнастики	119

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

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

Рабочая программа – это учебно-методический локальный документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Рабочая программа разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1155.
- СанПин 2.4.1.3049-13.
- Устава МБДОУ «Детский сад № 23 «Улыбка».
- ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 23 «Улыбка».
- Основной образовательной программой дошкольного образования «Детский сад № 23 «Улыбка» г. Феодосии Республики Крым», разработанной с учетом Инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Москва МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 год.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, основной образовательной программой дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Воспитание и обучение производится на русском языке.

В данной рабочей программе представлена модель НООД, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной групп.

1.1.1 Цели, задачи и принципы реализации Программы.

Цель программы - формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными,

инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги, дни здоровья.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкальный, спортивный залы для проведения НООД. Всё это повышает интерес детей к

физкультуре, увеличивает эффективность НООД, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-май).

1.1.2 Отличительные особенности программы.

Направленность на развитие личности ребенка.

Приоритет Программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей.

Воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь, к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей

Одной из главных задач программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей. Как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т.д.)

1.1.3 Принципы реализации Программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эль - Конин и др.).

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1 Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО рассматриваются как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.
- У ребенка сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Сформирована техника основных движений с лёгкостью, естественностью, точностью, выразительности их выполнения.
- Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
- Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Развита координация движений и ориентировка в пространстве, статическое и динамическое равновесие, ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.
- Сформирован интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- У ребенка развит интерес к спортивным играм и упражнениям, придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет

основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

1.2.2 Система оценки результатов освоения программы.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

1.3 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

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

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

1.4 Структура НООД

В каждой группе проводится физкультурная НООД, которая имеет свои временные рамки.

Продолжительность НООД:

Вторая младшая группа- 15 минут.

Средняя группа – 20 минут.

Старшая группа – 25 минут.

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждая НООД состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Из них **вводная часть:**

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа (**разминка**):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

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

Заключительная часть (игра малой подвижности):

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

1.5 Формы проведения физкультурной НООД:

1. НООД по традиционной схеме.
2. Игровая НООД (состоящие из подвижных игр).
3. НООД - тренировки в основных видах движений.
4. НООД - соревнования.
5. Сюжетная НООД.
6. Интегрированная НООД.

1.6 Способы, применяемые в образовательной области

«Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май - заключительная. Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных НООД еженедельно в первой половине дня.

1.7 Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДООУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

Группа	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Продолжительность	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.

II. Содержательный раздел программы

В этом разделе даны возрастные особенности развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы.

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

2.1 Физкультурно - оздоровительная работа.

НООД с детьми организовывается и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года проводится на спортивной площадке.

В дошкольном учреждении проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Постоянно обращается внимание на выработку у детей правильной осанки.

В ДОУ обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

Формы организации работы по физическому воспитанию

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурная НООД	а) в помещении	2 раза в неделю 15 - 20	2 раза в неделю 20 - 25	2 раза в неделю 25 - 30	2 раза в неделю 30 - 35

	б) на улице	1 раз в неделю 15 - 20	1 раз в неделю 20 - 25	1 раз в неделю 25 - 30	1 раз в неделю 30 - 35
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5- 6	ежедневно 6- 8	ежедневно 8 - 10	ежедневно 10 - 12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 - 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40
	в) физкультурные минутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5	ежедневно в зависимости от вида и содержания НООД 3 - 5
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30 - 40	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование спортивного игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	б) самосто- ятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
--	--	-----------	-----------	-----------	-----------

2.2 Возрастные особенности психофизического развития детей

Здесь представлены возрастные особенности психофизического развития детей 3-7 лет.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга.

Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Совершенствуется ориентация в пространстве.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. **Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала.

Появляются конкурентность, соревновательность.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2.3 Содержание психолого – педагогической работы.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Региональный компонент:

Подвижные игры:

С бегом. «Дети и петух» (азербайджанская игра).

С прыжками. «Воздушная кукуруза» (немецкая игра).

С бросанием и ловлей. «Мельница» (белорусская игра).

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Прела-горела» (белорусская игра)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед - назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

Спортивные упражнения:

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры:

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Региональный компонент:

Подвижные игры:

С бегом. «Горю – дуб» (украинская игра), «Панас» (украинская игра), «Мороз» (белорусская игра), «Заяц – месяц» (белорусская игра), «Ляпка» (русская игра).

С прыжками. «Пастух» (армянская игра), «Воздушная кукуруза» (немецкая игра).

С бросанием и ловлей. «Орехи» (греческая игра), «Мельница» (белорусская игра).

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Лисички и сторожа» (болгарская игра), «Освободите поле» (немецкая игра), «Ляпка» (русская игра), «Прела-горела» (белорусская игра).

Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Уточка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

Региональный компонент:

Подвижные игры:

С бегом. «Догонялки» (крымскотатарская игра), «Со мной иди! Прочь беги!» (немецкая игра), «Рыбак, глубока ли вода?» (немецкая игра), «Филин и пташки» (русская игра), «Черный паша» (азербайджанская игра).

С прыжками. «Рыбак, глубока ли вода?» (немецкая игра), «Воздушная кукуруза» (немецкая игра), «Со спины лошадки» (азербайджанская игра), «Пастух» (армянская игра), «Блошинные скачки» (немецкая игра).

С ползанием и лазаньем. «Рыбак, глубока ли вода?» (немецкая игра), «Черный жук» (русская игра).

С бросанием и ловлей. «Игра с мячом» (крымскотатарская игра), «Изюминка» (азербайджанская игра), «Беспокойный мяч» (армянская игра).

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Отдай платочек» (азербайджанская игра), «Жмурки» (немецкая игра), «Заяц в траве» (немецкая игра), «Ляпка» (русская игра), «Заря» (русская игра).

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу,

гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки

вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать, согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения:

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

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

С прыжками «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры «Гори, гори ясно», лапта.

Региональный компонент:

Подвижные игры

С бегом. «Белый мяч и черный мяч» (азербайджанская игра), «Палочка – выручалочка» (азербайджанская игра), «Просо» (белорусская игра).

С прыжками. «Со спины лошадки» (азербайджанская игра), «Пастух» (армянская игра), «Блошиные скачки» (немецкая игра), «Салки на одной ноге» (русская игра).

С ползанием и лазаньем. «Черный жук» (русская игра), «Рыбак, глубока ли вода?» (немецкая игра).

С бросанием и ловлей. «Изюминка» (азербайджанская игра), «Беспокойный мяч» (армянская игра), «Земля, вода, огонь, воздух» (армянская игра), «Банки разрушились» (армянская игра).

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Гуси летят» (белорусская игра), «Рыба пропала» (крымскотатарская игра), «Крепость» (армянская игра), «Отдай платочек» (азербайджанская игра), «Заря» (русская игра).

2.4 Методы, формы и способы реализации Программы.

Методы организации работы по физическому воспитанию.

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

III Организационный раздел

3.1 Расписание утренней гимнастики, НООД по физической культуре на 2021 - 2022 учебный

Расписание утренней гимнастики на 2021 - 2022 учебный год

Музыкальный зал	Время	Спортивный зал	Время
Младшая группа № 10 «Радуга»	8.00	Средняя группа № 5 «Подсолнушки»	8.00
Старшая группа № 4 «Пчелки»	8.10	Разновозрастная группа «Здоровье» НОДА № 8	8.10
Подготовительная группа № 12 «Кораблик»	8.20	Старшая группа № 3 «Бабочки»	8.20
Подготовительная группа №13 «Знайки»	8.30	Старшая группа № 9 «Ласточка»	8.30

Расписание физкультурной НООД, развлечений на 2021– 2022 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 9.00 Группа №4 «Пчелки» Старшая	9.00 🎵 Группа № 5 «Подсолнушки» Средняя	9.00 🎵 группа № 10 «Радуга» Младшая	9.00 🎵 группа № 3 «Ласточка» Старшая	9.00 группа № 2 «Колокольчики» Младшая
2 9.35 Группа № 10 «Радуга» Младшая	9. 40 🎵 Группа № 3 «Бабочки» Старшая	9. 25 🎵 Группа №2 «Колокольчики» Младшая	9.40 🎵 Группа № 8 «Здоровье» Разновозраст- ная НОДА	9.30 Группа № 5 «Подсолнушки» Средняя

3 0.20 🎵 Группа № 12 «Кораблик» Подготовительная	10.20 группа № 9 «Ласточка» Старшая	10.00 🎵 Группа № 4 «Пчелки» Старшая	10.15 Группа № 3 «Бабочки» Старшая	Индивидуальная работа с детьми
4 Индивидуальная работа с детьми	11.25 Группа № 11 «Цветик – Семицветик» Разновозрастная ЗПР	10.30 🎵 группа № 13 «Знайки» Подготовительная	10. 40 группа № 7 «Гномики» Разновозрастная ЗПР	Индивидуальная работа с детьми
5 11.50 🎵 группа № 7 «Гномики» Разновозрастная ЗПР	12.00 группа № 8 «Здоровье» Разновозрастная НОДА	12.00 Группа № 12 «Кораблик» Подготовительная	11.25 🎵 Группа № 11 «Цветик – Семицветик» Разновозрастная НОДА	12.00 группа № 13 «Знайки» Подготовительная
Развлечения: 1-я пятница Подготовительные группы № 12,13	Развлечения: 2-я пятница Средние группы № 5	Развлечения: 3-я пятница Старшие группы № 4,3,9	Развлечения: 4-я пятница Разновозрастные ЗПР, НОДА	Работа над планированием

3.2 Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов на 2021-2022 учебный год

II младшие группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Сентябрь	«Дети в стране «Здоровье»	Развитие эмоционального интереса к двигательной деятельности. Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба в колонне по одному, метание в вертикальную цель. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.
2	Октябрь	«На лесной полянке»	Развитие эмоционального интереса к двигательной деятельности. Воспитывать у детей потребность в движении. Упражнять в ходьбе и беге на носочках, в ходьбе по ограниченной поверхности, в прокатывании мяча двумя руками.
3	Ноябрь	«В гостях у Витаминки»	Продолжать формировать элементарное представление о роли витаминов в жизни человека, о здоровом образе жизни. Развивать физические качества: гибкость, быстрота, прыгучесть, ловкость, глазомер. Совершенствовать навыки метания мяча, лазания, координацию движений.
4	Декабрь	«Зимние забавы со сказочными героями»	Закрепить знания о зимнем времени года, играх и забавах. Развивать у детей двигательные качества и умения. Учить координировать свои движения. Развивать чувство ритма. Закреплять навыки самомассажа. Вызвать положительные эмоции, создать радостное настроение от встречи со сказочными героями

5	Январь	«В гости к гномам за секретами здоровья»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Закреплять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание, равновесие. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.
6	Февраль	«Играй-ка»	Упражнять детей в ходьбе друг за другом и медленном беге; совершенствовать навыки прыжков; продолжать расширять знания детей о природе; доставлять детям чувство радости. Воспитывать интерес к играм; вызывать положительные эмоции (интерес, радость, доброе отношение к слабым), повторить и закрепить правила игр.
7	Март	«Теремок»	Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение; воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.
8	Апрель	«Где прячется здоровье»	Выработать первоначальное представление о здоровом образе жизни. Закреплять в игровой форме навыки выполнения упражнений (бег, прыжки, ходьба), спрыгивания с высоты. Вызвать положительный эмоциональный настрой.
9	Май	«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Воспитывать умение играть в команде. Стимулировать активность детей. Обеспечить эмоциональное благополучие. Прививать интерес и любовь к физической

			культуре и спорту.
--	--	--	--------------------

Средние группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Сентябрь	«На лесной полянке»	Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.
2	Октябрь	«Подарки осени»	Развивать двигательные способности. Развитие общей, мелкой моторики. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.
3	Ноябрь	«Дошколята – дружные ребята»	Повышать интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.
4	Декабрь	«В гости к елочке»	Формирование у детей положительного отношения к двигательной активности. Совершенствовать быстроту, ловкость в беге, прыжках, метании; доставить детям радость от занятия спортом.
5	Январь	«Зимние забавы»	Повышать интерес к физической культуре, продолжать знакомить с зимними видами спорта, забавами. Развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Формировать мышечно-двигательные навыки.
6	Февраль	«Разгуляй на Масленицу»	Развивать двигательные умения основных движений. Укреплять здоровье детей при выполнении физических упражнений.

			Создать веселое, праздничное настроение у детей. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость. Воспитывать в детях смелость, волю в преодолении препятствий. Воспитывать любовь к Родине.
7	Март	«Быть здоровыми хотим»	Воспитание у дошкольников потребности к здоровому образу жизни. Учить детей заботиться о своем теле, воспитывать потребность в здоровом образе жизни, вызвать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.
8	Апрель	«Если с другом вышел в путь»	Приобщать детей к физкультуре и спорту, укреплять их здоровье. Формирование у детей положительного отношения к двигательной активности.
9	Май	«В гостях у веселых мячей»	Учить осознанно, относиться к выполнению правил игры; развивать двигательную активность. Развивать ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту; воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшие и подготовительные группы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Сентябрь	«Как Незнайка учился правилам дорожного движения»	Укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двигательную активность. Создавать праздничное настроение у детей. Расширение представлений о важности соблюдения правил дорожного движения Развитие внимания. Воспитание дисциплинированности, культуры поведения в обществе, желания помочь.
2	Октябрь	«Я б в пожарные пошел»	В игровой форме развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде. Потребность в здоровом образе жизни. Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма.
3	Ноябрь	«Путешествие в Спортландию»	Совершенствовать двигательные навыки. Воспитывать желание самостоятельно заботиться о своем здоровье. Развивать умения согласовывать свои действия в командных играх, воспитывать взаимовыручку, коллективизм в играх с элементами спорта. Развивать у детей положительный эмоциональный отклик на содержание праздника.
4	Декабрь	«Русские богатыри»	Продолжать развивать быстроту в беге, силу в перетягивании каната, глазомер в метании, ловкость в прыжках на одной ноге. Формировать навыки соблюдать правила игр, действовать по сигналу, использовать различное физкультурное оборудование. Воспитывать доброжелательность, умение радоваться успехам товарищей. Развивать у детей интерес к занятиям спортом.
5	Январь	«Зимние забавы»	Повысить интерес к физической культуре,

			продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами, В игровой, эстафетной форме развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость. Формировать мышечно-двигательные навыки. Развивать творчество и выразительность движений.
6	Февраль	«Разгуляй на Масленицу»	Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия; развивать ловкость, быстроту, выносливость; развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий, радости от игр и соревнований с семьёй. Воспитывать самостоятельность; чувство ответственности. Приобщение детей к занятиям спортом.
7	Март	«А, ну-ка, мамочки!»	Расширить представление детей о празднике «День матери»; на основе сказки закрепить знание детей о культурно-гигиенических навыках; развивать двигательную активность, память, творчество. Способствовать созданию условий проявления положительных эмоций, ощущения радости в процессе общения детей и родителей. Воспитывать любовь и уважение к матери.
8	Апрель	«Путешествие в космос»	Формирование у детей представления о космосе, профессии космонавт. Совершенствовать основные виды движения в играх. Развивать ловкость, быстроту, внимание. Формировать чувство ответственности, коллективизма, товарищества.
9	Май	«По тропинкам здоровья»	Продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Приучать к выполнению действий по сигналу. Закреплять у детей умение участвовать в эстафетах.

			Воспитывать желание помогать другим и заботиться о своем здоровье.
--	--	--	--

**Перспективное планирование спортивных праздников
на 2021 - 2022 учебный год.**

Месяц	Группы	Название праздника
Февраль	Средние	«Мы здоровье сбережем - все испытания пройдем»
Февраль	Старшие	«Тяжело в учении, легко в бою»
Февраль	Подготовительные	«Смелость, мужество, отвага пусть шагают с нами рядом!» (совместно с родителями)
Июнь	Средние	«Если с другом вышел в путь»
Июнь	Старшие	«Будущие олимпийцы»
Июнь	Подготовительные	«Будущие олимпийцы» (совместно со школьниками)

3.3 Особенности организации предметно – пространственной среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные принципы организации двигательной среды в ДООУ.

Для полноценного физического развития детей в МБДОУ «Детский сад № 23 «Улыбка» создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Двигательная среда ДООУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Создавая развивающую среду группы, соблюдаются основные принципы:

- принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
- принцип доступности и открытости;
- принцип трансформирования;
- принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
- принцип вариативности;
- принцип полифункциональности.

3.4 Материально – техническое обеспечение Программы

Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры детей

Спортивный зал, спортивная площадка и групповые двигательные зоны оснащены всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования:

Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастические скамьи – 3 шт., вес более 30 кг, ширина -25 см, длина – 250
2. Дуги для подлезания – 12 шт., высота, 40, 50, 60 см.
3. Тоннель – тканевый с круговыми соединениями, диаметр 60 см.
4. Мат мягкий – 4 шт.
5. Зрительные тренажеры – 4 шт.
6. Многофункциональные стойки – 2 шт.

7. Дорожка здоровья – 2 шт.
8. Тренажеры – 14 шт.
9. Дорожки для профилактики плоскостопия.
10. Обруч пластмассовый, диаметр 60 см, 30 шт.
11. Палки гимнастические пластмассовые – 25 шт.
12. Ключки деревянные – 10 шт.
13. Боулинг – 1 набор.
14. Городок из мягких модулей – 6 шт.
15. Батут – 1 шт.
16. Балансир – 1 шт.
17. Мишени – 2 шт.
18. Баскетбольная стойка – 1 шт.
19. Мячи:
 - 19.1. 7,5 см -24 шт.
 - 19.2. 10 см -12 шт.
 - 19.3. 20 см – 40 шт.
 - 19.4. 15 см – 10шт.
 - 19.5. 10 см. массажные -19 шт.
 - 19.6. 50 см – 20 шт.
 - 19.7. 60 см. -10 шт.
 - 19.8. 80 см – 1 шт.
 - 19.9. Футбольный – 1 шт.
 - 19.10. Баскетбольный – 1 шт.
 - 19.11. Фитболы – 9 шт.
20. Скакалки – 20 шт.
21. Ленточки – 19 см.
22. Шнуры разной длины -. 2 шт.
23. Кубики раздаточные – 44 шт.
24. Погремушки – 15 шт.
25. Кубики h-10 см.- 4 шт.
26. Кубы h-30 см.- 2 шт.
27. Ребристая доска дл-1,5м. -1 шт.
28. Гантели пластмассовые – 18 шт.
29. Платочки – 43шт.
30. Кегли – 2 набора.

31. Канат – 4 шт.

Мелкий инвентарь для спортивных игр, пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.) выносятся на спортивную площадку по мере необходимости.

В ДОУ хорошо оборудована спортивная площадка, что особенно важно для оптимизации двигательной активности дошкольников в летний – оздоровительный период.

Спортивная площадка состоит из собственно площадки и ряда спортивно – игровых зон: прыжковой ямы, беговой дорожки, дорожки с препятствиями, площадок для игр в городки, минифутбол и баскетбол. Спортивно – игровые зоны примыкают непосредственно к спортивной площадке. Такое функциональное разделение спортивной площадки позволяет одновременно организовывать игры и занятия с большим количеством детей разного возраста и разной физической подготовленности. Каждая из зон оснащена соответствующим оборудованием. В наличии стойки для волейбольной сетки и баскетбольные щиты.

Спортивная площадка:

1. Волейбольная сетка – 1 шт.
2. Баскетбольные сетки – 2 шт.
3. Стойки баскетбольные – 2 шт.
4. Стойка волейбольная – 1 шт.
5. Шведская стенка – 2 шт.
6. Ворота – 2 шт.
7. Беговая дорожка – 1 шт.
8. Министадион – 1 шт.
9. Турники

Созданы картотеки:

1. Подвижные игры по ОВД.
2. Подвижные игры по возрастам.
3. Утренняя гимнастика по возрастам.
4. Игры на расслабление.
5. Подвижные игры народов Крыма.
6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

В каждой возрастной группе имеется необходимый набор физкультурного оборудования соответственно возрастной категории. Особенно важно это для младших дошкольников, т.к. размещение различных пособий в непосредственной близости позволяет малышам повседневно пользоваться ними, упражняться в различных

движениях при постоянном наблюдении и участии педагогов. Здесь также имеются доски – гладкие и ребристые, наборы ящичков и корзин, массажных дорожек, мячей разного размера и фактуры, шариков, колечек, косичек, шнуров, погремушек, атрибутов для игр. В двигательной зоне присутствуют различные мягкие модули, валики, сегменты, кубы, диски.

В группах детей старшего дошкольного возраста, кроме мелких пособий (скакалки, мячи, шнуры, палки и т.д.), имеются наборы оборудования и инвентаря для организации подвижных игр и упражнений (кегли, кольцобросы, городки, бадминтон, теннис и др.). Эти пособия дети выносят на игровые и спортивную площадки во время прогулки. В двигательных зонах групп старшего дошкольного возраста имеются простейшие тренажеры (роликовые тренажеры) для самостоятельного пользования детьми под наблюдением педагога.

Технические средства обучения:

- Магнитофон;
- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Фортепиано

Наглядно – образный материал:

- Иллюстрации и репродукции («Расскажите детям об олимпийских играх», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»);
- Игровые атрибуты для подвижных игр.

Двигательная активность детей проходит под постоянным наблюдением и контролем педагогов и инструктора по физической культуре.

Все элементы предметно-пространственной среды МБДОУ «Детский сад № 23 «Улыбка» отвечает требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

3.5 Взаимодействие с родителями

Перспективное планирование работы с родителями на 2021 - 2022 учебный год

Месяц	Младшие группы	Средние группы	Старшие, подготовительные группы
Сентябрь	Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье»	Анкетирование: «Физическое воспитание в семье»	Анкетирование: «Физическое воспитание в семье»
Октябрь	Консультация: «Влияние подвижной игры на развитие младшего дошкольника»	Консультация: «Физические упражнения для всех»	Консультация: «Фитбол - аэробика. Красивая осанка – ровная спина»
Ноябрь	Практическое занятие: «На зарядку становись»	Практическое занятие: «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»	Практическое занятие: «Игра в физическом благополучии детей»
Декабрь	Информация в уголок для родителей: «Как поддержать интерес к физкультуре»	Информация в уголок для родителей: «Спортивный уголок дома»	Информация в уголок для родителей: «Оздоровительная гимнастика как важное средство формирования здоровья ребенка»
Январь	Памятка: «Профилактика нарушения плоскостопия»	Памятка: «Проводим дыхательную гимнастику»	Памятка: «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения»

Февраль	Беседа: «Значение и организация утренней гимнастики в семье»	Беседа: «Сохранение здоровья – важная составляющая защиты детей»	Беседа: «Правильная осанка — гарант здоровья ваших детей»
Март	Круглый стол: «Здоровый образ жизни семьи - залог успешного воспитания ребёнка»	Круглый стол: «Здоровый ребенок - показатель успешной совместной работы семьи и детского сада»	Круглый стол: «Движение-основа здоровья»
Апрель	Газета для родителей и с родителями: «Здоровье - всему голова»	Газета для родителей и с родителями: «Здоровье - всему голова»	Газета для родителей и с родителями: «Здоровье - всему голова»
Май	Анкетирование: «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни у дошкольников»	Анкетирование: «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни у дошкольников»	Анкетирование: «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни у дошкольников»

3.6 Взаимодействие с воспитателями

Перспективное планирование работы с воспитателями на 2021-2022 учебный год

Месяц	Название мероприятий	Итоговый документ
Сентябрь	Обсуждение спортивных мероприятий, праздников, физкультурных досугов; составление конспектов. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.	Конспекты сценарии

Октябрь	Провести консультацию для воспитателей «Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми разновозрастных групп». Рекомендации для воспитателей «Планирование содержания физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня ДОУ, подвижные игры и упражнения для детей всех возрастных групп».	Консультация Рекомендации
Ноябрь	Консультация: «Эффективные методы и приемы в проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ». Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении гимнастики».	Консультация
Декабрь	Консультация: «Игровой подход к развитию двигательных навыков детей». Индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурной НООД». Изготовление атрибутов, физ. оборудования, оформление зала.	Консультация Тетрадь учета физкультурного оборудования
Январь	Консультации по содержанию и проведению физкультурной НООД с молодыми специалистами Консультация: «Взаимодействие с семьёй по физкультурно – оздоровительной работе».	Консультации
Февраль	Консультация для воспитателей «Создание условий для проведения игр и упражнений» Консультация для воспитателей и узких специалистов (учителя – логопеды, медицинская сестра, музыкальные руководители) «Взаимодействие педагогов в процессе физкультурно-оздоровительной работы»	Консультация

Март	Семинар - практикум: «Поддержка инициативы в двигательной деятельности у дошкольников»	Семинар - практикум
Апрель	Консультация для воспитателей «Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни»	Практикум
Май	Консультации для воспитателей: «Организация физкультурно – оздоровительной работы с детьми в летний период». «Игровая физкультурная НООД на воздухе как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».	Консультация

3.7 Литература

1	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» - под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020 г.
2	Пензулаева Л.И. «Физическая культура для второй младшей группы»
3	Пензулаева Л.И. «Физическая культура для средней группы»
4	Пензулаева Л.И. «Физическая культура для старшей группы»
5	Пензулаева Л.И. «Физическая культура для подготовительной группы»
6	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет»
7	Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет»
8	Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»
9	<i>Региональная парциальная программа по гражданско – патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок». Авторы - составители Л.Г.Мухоморина, Э.Ф.Кемилева, Л.М.Тригуб, Е.В.Феклистова; Симферополь «Наша школа», 2017 (одобрена коллегией Министерства образования науки и молодёжи Республики Крым от 01.03. 2017г. №1/7)</i>
10	<i>Муниципальная программа по гражданско - патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в муниципальном образовании городской округ Феодосия Республики Крым «Феодосия на ладошках». Авторы - составители</i>

	<i>М.В. Лопатина, Е.Н. Белалы, А.А. Галас, Е.В. Мельникова, Е.Г. Шахова. Феодосия, 2018 г. (одобрена коллегией Муниципального казённого учреждения «Управление образования Администрации города Феодосии Республики Крым» от 21.09.2018г. № 4.)</i>
11	<i>Мухоморина Л.Г. «Играем вместе». Игры для детей дошкольного возраста.</i>
12	<i>Методические рекомендации к региональной парциальной программе по гражданско – патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» - «Познаем мир вместе», 2020 год.</i>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя
Темы	«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	«Моя малая родина»	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
Планируемые результаты развития интегративных качеств у уровня развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен, прыжками на двух ногах.			
ОРУ	Игра «пойдем в гости»№1	Без предметов № 2	С мячом № 3	С кубиками № 4
Основные виды движений	1.Учить ходить между линиями (из шнуров), сохраняя равновесие.	1.Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Прокатывание мячей «Прокати и догони» по дорожке 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками.	1.Подлезать под шнур. 2.Игра: «Доползи до погремушки»

Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Найдем птичку»	«Воробышки и кот»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Светофор»	«Найдем жучка»
Интеграция образовательных областей: Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.				

ОКТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы	«Осенний лес и его дары»	«Уголок природы»	«Домашние животные и птицы»	«Дикие животные. Перелетные птицы»
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов № 5	Без предметов № 6	С малым мячом № 7	На стульчиках № 8
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте	1. Прыжки из обруча в обруч 2 «Прокати мяч»	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. 4. «Проползи, не задень».	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. «Пробеги не задень» 4. Катание мяча в ворота
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Горячая картошка»	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	«Осенние листочки»
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социально - коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Познание: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.				

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Родная страна. День народного единства»	2-я неделя «Одежда, обувь, головные уборы»	3-я неделя «Поздняя осень»	4-я неделя «Моя семья. День матери»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С ленточками № 9	С обручем № 10	Без предметов № 11	С флажками № 12
Основные движений	1.Ходьба по уменьшенной площади; 2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд	1 .Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 .Прокатывание мяча через физ. зал другим детям 3.Ходьба по бревну	1.Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2.Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг	1.Упражнение - « Паучки». 2.Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель

		приставным шагом	предметов	
Подвижные игры	«Автомобили»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	«Возьми кубик»	«Где спрятался мышонок?»

ИОО. Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. **Здоровье:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социализация:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. **Коммуникация:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зимушка зима»	«Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	С кубиками № 13	С мячом № 14	С кубиками № 15	На стульчиках № 16
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками « Пройди не задень» 2. Прыжки из обруча в обруч	1.Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2.Прыжки со скамейки на мат.	1.Прокатывание мяча между предметами вдоль зала. 2. Ползание по туннелю 3.Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание по доске на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
ИОО. Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезание под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.				

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия Темы	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками № 17	С обручем № 18	С кубиком № 19	Без предметов № 20
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание на полу на четвереньках 3. Прыжки через предметы	1. Лазание по гимнастической лесенке - стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Ползание под дугу 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке

Подвижные игры	«Коршун и цыплятки»	«Птички и птенчики»	«Найдем свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Найдем птичку»	«Кошечки»	«Найдем собачку»
Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в подлезание под препятствие, дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социально – коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Познавательное развитие: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.				

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мир профессий. Инструменты, помощники человека»	2-я неделя «Дом и предметы быта»	3-я неделя «Мой родной край. Страна мастеров, народные промыслы»	4-я неделя «Наша армия сильна»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится				

самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С кольцом № 21	С обручем № 22	С мячом № 23	Без предметов № 24
Основные виды движений	1. Ходьба попеременно правой и левой ногой через шнуры 2. Прыжки с продвижением вперед.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Прокатывание мяча.	1. Бросание мяча через шнур в группировке. 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	«Посуда»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Дыхательные упр. «Задует свечи»
Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально – коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям				

взаимодействовать друг с другом.

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	С кубиком № 25	Без предметов № 26	С мячом № 27	Без предметов № 28
Основные виды движений	1.Прыжки «змейкой» 2.Ходьба по канату боком с заданием 3. Ползание в туннеле	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Ходьба по ограниченной поверхности 2.Кидание мяча вниз и ловля двумя руками	1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Метание в горизонтальную цель

	4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	3.Прыжки с продвижением вперед	3.Ползание на повышенной опоре.	3.Пролезание в обруч
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Пчелки»	«Надуем шарик»	«Найдем зайку»	«На море»
Интеграция образовательных областей: Физ. развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально-коммуникативное развитие развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, Коррекционная работа: физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, релаксация.				

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Все дети равны, все дети дружны»	«Космические дали»	«Земля – наш общий дом»	«Обитатели морей и океанов»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой № 30	Без предметов № 31	С обручем № 32
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки через препятствия.	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мяча друг другу;	1.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Пролезание в обруч
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	«Поймай комарика»	«Дует, дует ветерок»	Дыхательные упражнения «Пчелки»
Интеграция образовательных областей: Физ. развитие : продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение				

ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социально-коммуникативное развитие развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Этих дней не смолкнет слава»	2-я неделя «Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	3-я неделя «Удивительный мир насекомых»	4-я неделя «Скоро лето!»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С кольцом № 33	С мячом № 34	С флажками № 35	Без предметов № 36
Основные	1.Ходьба по	1.Перекатывание мяча друг	1.Ползание по скамейке	1. Прыжки из обруча в обруч.

виды движений	гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки через шнуры 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	другу от груди. 2. Прыжки на двух ногах со скамейки «Парашютисты»	2. Бросок мяча вверх и ловя его двумя руками	2. Лазание на наклонную лесенку 3. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Надуем шарик»	«Качели»	Релаксация «В лесу»	«Пчелки»

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх активность, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. **Социально-коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. развивать диалогическую форму речи.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя
Этапы	«До свиданье лето,	диагностика	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
занятия	здравствуй детский сад»			
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С флажками № 4-5	С мячом № 7-8	С обручем № 10-11

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). <u>усложнение</u> 1. Ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях <u>усложнение</u> Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <u>усложнение</u> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. <u>усложнение</u> Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Где постучали?»
Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Познавательное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижных игр. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.				

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
«Темы Этапы занятия»	1-я неделя «Осенний лес и его дары»	2-я неделя «Уголок природы»	3-я неделя «Домашние животные и птицы»	4-я неделя «Дикие животные. Перелетные птицы»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров».				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С косичкой № 13-14	Без предметов № 16-17	С кубиками № 19-20	С кеглей № 22-23
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. <u>Усложнение 14</u> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. <u>Усложнение 17</u> Прокатывание мяча по	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3 раза. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. <u>Усложнение 20</u> Прыжки на двух ногах между	1. Подлезание под дугу (50 см) не касаясь руками пола. 3-4 р. 2. Прокатывание мяча по дорожке. <u>Усложнение 23</u> Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Игровое задание «Кто

	голове. Прыжки на двух ногах до шнура	мостику двумя руками перед собой	набивными мячами, положенными в две линии	быстрее»
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом».	«Задует свечи»	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?».
Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.				

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Родная страна. День народного единства»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Поздняя осень»	«Моя семья. День матери»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на				

повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиком № 25 -26	Без предметов № 28-29	С мячом № 31-32	С флажками № 34-35
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, 2. Прыжки на двух ногах, между кубиками, на г= 0,5 м <u>Усложнение 26</u> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу.10-12 раз. <u>Усложнение 29</u> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами Перебрасывание мяча друг другу	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.10-12 раз. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <u>Усложнение 32</u> Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2-3 раза. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <u>Усложнение 35</u> Прыжки на двух ногах до кубика
Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Чудо-остров» танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес».
Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию				

прохладной водой. **Социально-коммуникативное развитие:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познавательное развитие.** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз физминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж.

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зимушка зима»	«Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С платочком №1-2	С малым мячом №4-5	Без предметов №7-8	С кубиками №10-11
Основные виды	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на	1. Ползание на четвереньках по скамейке. 2-3 раза.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине

движений	ноги к носку другой. 2 раза. 2.Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук <u>усложнение</u> Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прокатывание мяча между 4-5 предметами	резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.3 р. <u>усложнение</u> Бег по дорожке (ширина 20 см).	2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м <u>усложнение</u> Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	сделать поворот кругом). 2. Ползание по гимн. скамейке. <u>усложнение</u> Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу) Спрыгивание с гимнастической скамейки (2-3 раза)
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Тише, мыши» Ходьба обычным шагом	«Где спрятался зайка»	Отогреваю ручки
Интеграция образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Познавательное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.				

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом № 16-17	С косичкой № 19-20		С обручем № 22-23
Основные виды движений	1. Прыжки с гимнастической скамейки (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния-2м,(по 10-12 раз) <u>усложнение</u> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком	1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни, (2-3 раза) <u>усложнение</u> Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5м (8-10 раз)		1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс <u>усложнение</u> Прыжки на двух ногах между 4-5

	ноги вместе		предметами, поставленными в ряд
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	Путешествие по реке. Ходьба «змейкой»	Ходьба в колонне по одному
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие: учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр, формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.			

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мир профессий. Инструменты, помощники человека»	2-я неделя «Дом и предметы быта»	3-я неделя «Мой родной край. Страна мастеров, народные промыслы»	4-я неделя «Наша армия сильна»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения				

занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С косичками № 28-29	С мячом № 31-32	С гимнастич. палкой № 34-35
Основные виды движений	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). <u>Усложнение 26</u> Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур,	1.Прыжки из обруча в обруч;3-4 раза. 2.Прокатывание мячей между предметами,3-4 раза <u>Усложнение 29</u> Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров	1.Ползание по гимнаст. скамейке на четвереньках. 2. Перебрасывание мячей друг другу, (10-12 раз) <u>Усложнение 32</u> Прыжки на двух ногах между предметами, в шахматном порядке 2-3 раза	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза) 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, (2-3 раза) <u>Усложнение 34</u> Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте: с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Интеграция образовательных областей **Физическое развитие:** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании **Познавательное развитие :**учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу. **Социально-коммуникативное развитие:** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С обручем № 4-5	С малым мячом № 7-8	С флажками № 10-11
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на	1.Перебрасывание мячей через шнур 8-10 раз. 2.Прыжки в длину с места (10-	1.Прокатывание мяча между предметами. 2-3 раза. 2.Ползание по гимнастической	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки через косички

	расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. <u>Усложнение 2</u> Ходьба и бег по наклонной доске 3-4 раза.	12 раз). <u>Усложнение 5</u> Прокатывание мяча друг другу. Расстояние 2м, по 8-10 раз.	скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». <u>Усложнение 8</u> Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове	положенные в одну линию (препятствия) 3.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 2 раза. <u>Усложнение 11</u> Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Спуск вниз. Повторить 2 раза.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт 3	«Земля и небо»	«Ловля комара»
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: формировать навык оказания первой помощи при травме. Познавательное развитие : учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор. Социально-коммуникативное развитие поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.				

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Все дети равны, все дети дружны»	«Космические дали»	«Земля – наш общий дом»	«Обитатели морей и океанов»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко. Умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов № 13-14	С кеглей № 16-17	С мячом № 19-20	С косичкой № 22-23
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия, на г= 40см один от другого. Усложнение 14 Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком	1. Прыжки в длину с места, 5-6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. Усложнение 17 Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет»	1. Метание мешочков на дальность, 6-8 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, 2-3 раза. Усложнение 20 Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Усложнение 23 Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от

	на голове, 2-3 раза.			другого.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	«Ножки отдыхают» Ходьба по ребристой доске босиком.	Ходьба в колонне по одному.
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. Познавательное развитие: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Художественно – эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Познавательное развитие: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.				

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Этих дней не смолкнет слава»	2-я неделя «Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	3-я неделя «Удивительный насекомых» мир	4-я неделя «Скоро лето»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку. Планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С кубикам № 28-29	С гимнастической палкой № 31- 32	С мячом № 34 -35
Основ- ные виды движе- ний	1.Ходьба по доске, лежащей на полу. 2 раза. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. <u>Усложнение 25</u> 3.Ходьба по гимнастической скамейке	1. Прыжки в длину с места через шнур. 6-8 раз. 2.Перебрасывание мячей друг другу 8-10 раз. <u>Усложнение 29</u> 3.Метание мешочков на дальность (правой и левой	1.Метание в вертикальную цель 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2 раза. <u>Усложнение 32</u> Прыжки через короткую скакалку.	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. <u>Усложнение35</u> Лазанье на гимн. стенку и спуск с нее, ходьба по доске, лежащей на

	боком приставным шагом.	рукой).		полу, на носках, руки за головой.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Найдем зайца»	«Веселые лягушата»	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по 1 -му
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры. Познавательное развитие: учить соблюдать правила безопасного лазания по гимнастической стенке разными способами.				

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Темы	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя
Этапы	«До свиданье лето, здравствуй»	«Моя малая родина»	«Во саду ли в огороде»	«Транспорт. Дорожная азбука»
занятия	детский сад»			
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена.			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С мячом № 4-5	Без предметов № 7-8	С гимнастической палкой № 10-11
Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 3-4 р. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола, 2-3 раза. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. Усложнение: №2 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань доску скамейке с опорой на ладони из предмета», 5-6 раз подряд. 2.Броски малого мяча вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе дошагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. Усложнение: №5 1.Прыжки в высоту с места фронтально, по 4-5 раз. 2. Броски мяча вверх и ловля	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони из колени. 2.Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. 3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его. Усложнение: №8 1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии	1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2.Равновесие– ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины, 2-3 раза. Усложнение: №11 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, (5-6раз) 2.Равновесие– ходьба, перешагивая

	набивные мячи руки за головой. 2.Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, между предметами, положенными вдоль зала. 3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.	его двумя руками, с хлопками в ладоши (15 -20 раз) . 3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).	2,5 м одна от другой. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки на пояс.	через кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками, 2-3 раза. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дистанция 4м (2-3раза).
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Найди и промолчи»	«Светофор»	Ходьба в колонне по одному,
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться. Социально-коммуникативное развитие: Побуждать детей к самооценке и оценке действий, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Познавательное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упр. формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.				

ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия	«Осенний лес и его дары»	«Уголок природы»	«Домашние животные и птицы»	«Дикие животные. Перелетные птицы»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу);				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов № 13-14	С гимнастической палкой № 16-17	С малым мячом № 19-20	С обручем № 22-23
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики руки на пояс, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах г=2,5м <u>Усложнение: №14</u>	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 8-10р 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы, 10-12р 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <u>Усложнение: №17</u>	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, (4-5р) 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола, 3-4р 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, 2-3р <u>Усложнение: № 20</u>	1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, через 3 обруча, поставленные через г=1м, 2-3р. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, сойти, не спрыгивая 2-3р 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) h=20см, 4-5раз. <u>Усложнение: № 23</u>
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс, 2-3р	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, 8-10р 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через

	2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, 2-3 раза 3.Передача мяча двумя руками от груди, 10-12р	грудь. 3.Ползание на четвереньках переползанием через препятствие - скамейка.	и левой рукой, (4-5р) 2.Ползание на четвереньках смежду предметами, поставлен на г =1м один от другого (2-3р.)_ 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, 2-3 р.	гимн. скамейку), 2-3р. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат)
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Дыхательное упражнение «Лесоруб»	Прогулка в лес	«Летает - не летает»
Интеграция образовательных областей Физическое развитие: расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Художественно - эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку.				

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Родная страна. День народного единства»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Поздняя осень»	«Моя семья. День матери»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом № 25-26	Без предметов № 28-29	С мячом № 31-32	На гимн. скамейке № 34-35
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, 2раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Усложнение: № 26 1. Равновесие –	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, 2-3раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, повторить 2-3раза. Усложнение: № 29 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно г=4м, 2 раза.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, 2-3р. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3раза. Усложнение: № 32 1. Ведение мяча в ходьбе г=6м, 2-3р.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, 2-3раза. 3. Лазанье – подлезание под шнур боком h=40см, 5-6р. Усложнение: № 35 1. Подлезание под шнур

	ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую на шаг, (2-3раза). 2.Прыжки на правой и 2 на левой ноге попеременно, (2-3раза). 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из- за головы, в шеренгах	2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча в ходьбе , 2раза.	2.Ползание по гимн скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3раза. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами на носках, руки за головой 3-2-3раза.	прямо и боком 2-3р. 2.Прыжки на правой и левой ноге до предмета 2-3р. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой 3-4раза.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Великаны и гномы»	«У кого мяч?»
Интеграция образовательных областей .Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания. Социально-коммуникативное развитие : побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, бега враспынную. Ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений.				

ёДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зимушка зима»	«Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприсяде, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем № 1-2	С флажками № 4-5	Без предметов № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через бруски, 2-3раза. 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, 10-12раз. Усложнение №2 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком,	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге, 2-3р 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Усложнение №5 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге , 2р. 2.Ползание по прямой,	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя вне шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки, 2-3раза 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Усложнение №8	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, 2-3раза. 2.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, г-40см. Усложнение №11 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, 2-3р. 2. Равновесие - ходьба по гимн.

	руки в стороны 2.Прыжки на двух ногах между предметами, дистанция 4м 3.Переброска мячей друг другу в парах.	подталкивая мяч головой 3.Прокатывание большого мяча, 2-3раза.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками , 10-12р. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове боком, приставным шагом, 2-3р.	скамейке боком с мешочком на голове, 2-3р. 3.Прыжки на двух ногах с мячом между ногами, 2-3р.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малопод- вижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч?»	«Летает - не летает»	Ходьба по залу медленным шагом

Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. **Социально – коммуникативное развитие:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. **Познавательное развитие:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

ёЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком № 13-14	С косичкой № 16-17	№ 19-20	С обручем № 22-23
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по гимн. скамье, 2-3р 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками г=5м, 2-3р 3. Метание - броски мяча в шеренгах. Усложнение № 14 1. Перебрасывание мячей друг другу (руками от груди), 10-15р 2. Прыжки на двух ногах между кубиками г=40см, 2р 3. Ходьба по гимнастической скамье, балансируя руками. Спуск шагом, (2-3 раза).	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), г=3м 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Усложнение №20 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), г=3м 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, 2-3р 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Ведение мяча в прямом направлении. Усложнение №23 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Ведение мяча до обозначенного места. 3. Прыжки на двух ногах, через шнуры	

Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба по залу, упражнения на дыхание	Ходьба по залу медленным шагом	Ходьба в колонне по одному
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное. развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художеств - эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.			

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Дом, мебель, бытовая техника, посуда»	«Транспорт»	«День защитника Отечества»	«Народная культура и традиции»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком, перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С гимна палкой № 25-26	С большим мячом № 28-29	Без предметов № 31-32	Без предметов № 34-35
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, 2р 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину, двумя руками из-за головы. Усложнение №26 1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке, 2-3р 2. Прыжки через бруски правым и левым боком, 3-4р 3. Забрасывание мяча в	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, 2-3 р. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Усложнение №29 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках между кубами, 2-3р. 3. Перебрасывание малого мяча	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), 5-6р 2. Подлезание под шнур, 2-3р 3. Перешагивание через шнур. Усложнение №32 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), 5-6р 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, 2-3р 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). Усложнение №35 1. Ходьба по

	корзину 2мя руками от груди	одной рукой и ловля его, 10-12р	четвереньках с мешочком на спине, 2-3р. 3.Ходьба между кеглями, поставленными в один ряд прыжки через шнуры	гимн скамейке, руки за головой. 2.Бросание мяча и ловля его одной рукой (малый диаметр)
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси - лебеди»
Малоподвижные игры	Ходьба по залу	Ходьба за ловким ловишкой	Релакс «Сон на берегу моря»	Ходьба медленная по залу
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз				

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом № 1-2	Без предметов № 4-5	С кубиком № 7-8	С обручем № 10-11
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мячом на голове, мешочком на голове, 2. Прыжки из обруча в обруч, 2-3р 3.Перебрасывание мяча друг другу Усложнение №2	1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на пятки 2. Метание мешочков в вертикальную цель, 5-6р. 3.Ползание на четвереньках между предметами. Усложнение № 5	1. Лазанье по гимнастической скамейке опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3р. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, 2-3р. Усложнение №8	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6р. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Равновесие – ходьба на носках между набитыми мячами, руки за головой. Усложнение №11 1.Метание мешочков в

	1.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом 2.Прыжки через набивные мячи, 3р. 3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши (10-12раз)	1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат, 5-6р. 2.Метание мешочков в вертикальную цель, 4-6р. 3.Ползание на четвереньках по прямой, «Кто быстрее доползет до кубика»	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3р. 2.Равновесие – ходьба по опорой на ладони и колени между предметами , 2р. 3.Равновесие–ходьба с перешагиванием через кубы попеременно правой и левой ногой, руки произвольно , 2р.	горизонтальную цель г = 3м, 6-8р. 2.Ползание на четвереньках с
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Мяч водящему»	Дых упр. «Лесоруб»	Дыхательное упражнение «Насос»	Упражнение «Ласточка»
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социальное - коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при перебрасывания мяча друг другу разными способами.				

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Все дети равны, все дети дружны»	«Космические дали»	«Земля – наш общий дом»	«Обитатели морей и океанов»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимн. палкой № 13-14	С косичкой № 16-17	С мячом № 19-20	Без предметов № 22-23
Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15раз. Усложнение №14 1.Ходьба по гимн. скамейке, с передачей мяча на каждый шаг перед собой	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Усложнение № 17 1.Прыжки на месте через	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 5-6р 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (мячи, кубики). Усложнение №20 1.Метание мешочков в	1.Лазанье на гимн стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Усложнение №23 1. Лазанье на гимн стенку, ходьба по гимн рейке приставным шагом, спуск

	и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах. Через предмет, далее прыжки на двух и снова перепрыгивание через предмет, 2-3р	короткую скакалку, продвигаясь вперед, 3р 2.Прокатывание обручей друг друга с расстояния 3м 3.Пролезание в обруч.	вертикальную цель, 3-4р 2.Ходьба по гимн. Скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях, 2-3р	вниз, не пропуская реек, 2р 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед, 2-3р 3.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3р
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Кто пройдет тише»	«Угадай, чей голосок? »
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социальное - коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.				

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Этих дней не смолкнет слава»	2-я неделя «Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	3-я неделя «Удивительный мир насекомых»	4-я неделя «Скоро лето!»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов № 25-26	С флажками № 28-29	С мячом № 31-32	С обручем № 34-35
Основные Виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубы. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками Усложнение №26 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	1. Прыжки в длину с разбега, 5-6раз 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, 8-10р 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2р Усложнение № 29 1.Прыжки в длину с	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками, 10-15р 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, 5-6р 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Усложнение №32	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, 2-3р. 3.Прыжки на двух ногах Усложнение № 35 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь

	шагом, на середине скамейке присесть, встать и пройти дальше	разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния	1.Броски мяча вверх одной рукой и двумя руками, хватом рук с боков. 2.Ходьба с перешагиванием через кубы h= 10см.	
	2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, 2-3р	3.Лазание под дугу	2.Лазанье – пролезание в обруч 3.Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке	3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно r=5м, 2р.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	Ходьба медленным шагом	Ходьба медленным шагом
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социальное - коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз				

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы этапы занятия	1-я неделя. «До свиданье лето, здравствуй детский сад»	2-я неделя. «Моя малая родина»	3-я неделя «Во саду ли в огороде»	4-я неделя «Транспорт. Дорожная азбука»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений. Прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов № 1-2	С флажками № 4-5	С малым мячом № 7-8	С палками № 10-11
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, 3-4р. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, из-за головы (12-15раз)	1.Прыжки с доставанием до предмета, (5-6р подряд) 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, 2-3р	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя, 2-3р. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков(2-3раза)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по гимнастической скамейке.3.Прыжки из обруча в обруч (8-10 обручей лежат в шахматном порядке)

Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Летает-не летает»	Ходьба с выполнением заданий на дыхание	«Подойди не слышно»
Интеграция образовательных областей. Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физического упражнения и игр. Социальное - коммуникативное развитие: переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Познавательное развитие: формировать навыков ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.				

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Осенний лес и его дары»	«Уголок природы»	«Домашние животные и птицы»	«Дикие животные. Перелетные птицы»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу). Проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании.			
ОРУ	Без предметов № 13-14	С обручем № 16 -17	На гимна скамейке №19-20	С малым мячом № 22-23
Основные виды движений	1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, 3-4р. 2. Ходьба по скамейке с заданием 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, 10-12р.	1. Отбивание мяча одной рукой правым боком 2. Прыжки на двух ногах в высоту 3.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Ползание (по - медвежьи)	1.Ведение мяча по прямой. 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1.Ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами, 2р. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой, подталкивая мяч вперед (дистанция 5м), 2р.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	«Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному
Интеграция образовательных областей. Физкультура: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социальное - коммуникативное развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи.				

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Родная страна. День народного единства»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Поздняя осень»	«Моя семья. День матери»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр, аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу). Проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	Без предметов № 25-26	Со скакалкой № 28-29	С кубиком № 31-32	Без предметов № 34-35
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры (6-8 шт.) , 3-4р 2.Эстафета - мяч водящему	1.Прыжки через скакалку, вращая ее вперед 2.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Подлезание под дугу 2.Ходьба с мешочком на голове на носках 3. Прыжки с места на мат 4. Забрасывание мяча , ведение мяча в прямом направлении	1. Прыжки на 2 ногах через шнур 2.Ходьба по гимн. скамейке боком 3.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока 4.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок?»	«Затейники»	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево - вправо, вверх - вниз)

Труд: следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Я – человек. Мое тело и мое здоровье»	«Здравствуй, зимушка зима»	«Животный мир зимой»	«Новый год у ворот. Новогодняя карусель»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч. Проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				

Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	В парах № 1-2	Без предметов № 4-5	С мячом № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1.Прыжки на 2 ногах между предметами, огибая их 2.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы 3.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10-12 бросков подряд)	1.Эстафета «Передача мяча в колонне», 3-4р 2. Прыжки на двух ногах попеременно через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине) 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях, 2-3р	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его 2 руками 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, 2-3р 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше, 2-3р	1.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 3.Ползание на скамейке на ладонях и ступнях
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Подуем на снежинку»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»

Интеграция образовательных областей. Социально – коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. **Художественно – эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. **Познавательное развитие:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя «Полярные уголки Земли»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Рукотворный и природный мир»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться) ; проявляет активность при участии в подвижных играх; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С палкой № 13-14	С кубиком 16-17	С мячом № 19-20	Со скакалкой № 22-23

Основные виды движений	1.Ведение мяча одной рукой 2. Прыжки через препятствие 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4.Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой 2. Прыжки в длину с места 3. «Поймай мяч»	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, 3р 3.Ходьба по скамейке боком с перешагиванием через кубики	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, 2р 2.Ходьба по гимнастической скамейке парами. Держась за руки 3.Прыжки через скакалку разными способами
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Зимушка-зима»	«Затейники»	«В зоопарке»
Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.				

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы	«Мир профессий.	«Дом и предметы быта»	«Мой родной край. Страна	«Наша армия сильна»

занятия	Инструменты, помощники человека»		мастеров, народные промыслы»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности . Знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое - левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем № 25-26	С палкой № 28 -29	Без предметов № 31-32	С мячом № 34-35
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке через препятствия 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 3.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками	1. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 2.Лазанье под дугу прямо и боком 3.Подскоки на правой и левой ногой попеременно с продвижением вперед	1. Ходьба парами по стоящим параллельно скамейкам. 2.Метание мешочков в обручи 3. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 4.Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 4. Прыжки из обруча в обруч без паузы.

Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Поезд»	«Кто внимательный»	«Угадай, чей голосок?»

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социально – коммуникативное развитие:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. **Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «О любимых мамах и бабушках»	2-я неделя «Культурные и народные традиции и праздники крымчан»	3-я неделя «Весна идет, весне дорогу!»	4-я неделя «Теремок сказок»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом № 1-2	С флажками № 4-5	С палкой № 7-8	Без предметов № 10-11
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2.Прыжки ноги вместе, ноги врозь, 2р 3.Эстафета «Передача мяча в шеренге».	1.Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола 3.Перебрасывание мяча через веревку двумя руками и ловля его после отскока от пола	1.Метание мешочков в горизонтальную цель 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют	1.Лазанье на гимн. стенку, (2-3р) 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову (2-3р) 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли)
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	Ходьба в колонне	«Подойди не слышно»	«Море волнуется»
Интеграция образовательных областей. Социально – коммуникативное развитие. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, учить правильно				

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Все дети равны, все дети дружны»	2-я неделя «Космические дали»	3-я неделя «Земля – наш общий дом»	4-я неделя «Обитатели морей и океанов»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности. Знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С мячом № 13-14	С обручем № 16-17	Без предметов № 19-20	На гимнастических скамейках № 22-23
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед	1.Броски мяча друг друга в парах. 2.Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»	1. Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	1.Бросание мяча в шеренгах 2.Прыжки в длину с разбега 3.Ходьба на носках

	3.Переброска мячей в шеренгах	3.Прыжки в длину с разбега	4.Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед.	между предметами с мешочком на голове
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел?»

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социально – коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Этих дней не смолкнет слава»	«Зеленые друзья. Цветы, лекарственные растения»	«Удивительный мир насекомых»	«Скоро лето! Здравствуй школа»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности. Знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С обручем № 25-26	С мячом № 28-29	Без предметов № 31	С палками № 34-35
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы 4. Пролезание в обруч прямо и боком, 3-4р	1. Метание мешочков вдаль 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2р	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Прыжки на 2-х ногах между кеглями 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз
Подвижные игры	«Совушка»,	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает - не летает»	Релаксация «В лесу»	«Летает - не летает»

Интеграция образовательных областей. Физкультура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. **Социально – коммуникативное развитие:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами

Комплексы утренней гимнастики

Средняя группа

Сентябрь

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка равнения. Подается сигнал воспитателя к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с флажками)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Октябрь

Комплекс № 1 (с косичкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами у носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Ноябрь

Комплекс № 1 (с кубиком)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки, и передать кубик с левой в правую руку (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (без предметов)

1 часть. Водная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Декабрь

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с кубиками)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Январь

Комплекс № 1 (с мячом)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с косичкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную

2 часть. Общеразвивающие упражнения

- И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Февраль

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Март

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Водная

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с мячом)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Апрель

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (рис. 11).

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
- Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с косичкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Май

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с кубиком)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Июнь

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в стороны. То же влево (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с мячом)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).
3. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.

Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Июль

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с кубиками)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки за спину; наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Август

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная.

Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8, пауза, повторить еще 2 раза.

3 часть. Заключительная.

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с флажками)

1 часть. Вводная.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Заключительная.

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Старшая группа

Сентябрь

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться на исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс № 2 (с мячом)

1 часть. Вводная

По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Октябрь

Комплекс № 1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе, ходьба.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2- поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на вниз. 1– руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.. 1 – руки в стороны; 2 – наклон туловища вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение, руки в стороны. То же левой ногой.(6 раз).

5. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8. Повтор 2-3 раза.

6. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс № 2 (с обручем)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2- выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Ноябрь

Комплекс № 1 (с малым мячом)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4- и.п. То же другой ногой.(5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс № 2 (на гимнастической скамейке).

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

4. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх - вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Декабрь

Комплекс №1 (с флажками)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — 2 — присесть медленным движением, руки вперед. 3—4 - и.п. (6 раз)

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1- правую ногу отвести назад, вверх; 2- и.п. То же левой ногой (6 раз)

5. И.п.: лежа на животе, руки прямые. 1-2- прогнуться ,руки вверх; 3-4-и.п. (6раз)

6. И.п.: о.с., руки на пояс. 1- мах правой (левой) ногой вперед, вверх. (6 раз)

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Январь

Комплекс №1 (с кубиком)

Часть 1. Вводная

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх- вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс № 2 (с веревкой или косичкой)

1 часть. Вводная.

Построение в шеренгу.

Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.
1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.
1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).
7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Февраль

Комплекс 1(с палкой)

Часть 1. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.

Часть 2. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, палка внизу.

- 1 — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;
- 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. — основная стойка, палка на груди.

- 1 — присесть, палку вынести вперед;
- 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

- 1—2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, палка на коленях.

- 1 — палку вверх;
- 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;
- 3 — выпрямиться, палку вверх;
- 4 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. — о.с.. палка вниз.

- 1 — шаг вправо, палку вверх;
- 2 — и.п. То же влево. (6 раз)

6. И. п. — основная стойка, палка внизу.

- 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).
2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево (6—8 раз).
4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)
6. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).
7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Март

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).
3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (с обручем)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1—2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз). то же левой ногой (6 раз).

5. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию

Апрель

Комплекс №1 (с короткой скакалкой или косичкой)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3— выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (с малым мячом)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки по подсчету воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Май

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег по одному, ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3—4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс № 2 (с флажками)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — и.п. (5—6 раз).
2. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).
4. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.
6. И.п.- о.с., флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — и.п. То же левой ногой. (5 — 6 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию.

Июнь

Комплекс №1 (с кеглями).

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

6. И.п.: о.с., кегли вниз. 1 – правую ногу назад на носок, кегли в стороны;

2 – и.п. То же влево. (6 – 7 раз)

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (с малым мячом)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; 3 — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой (повторить 3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию

Июль

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1.И. п. – основная стойка, руки на пояс.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

2.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

– исходное положение. То же влево (по 6 раз).

3.И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс.

1–руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пола.

3 – выпрямиться, руки в стороны.

– и.п. (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1– правую ногу в сторону, руки в стороны;

– и.п. То же влево. (6 раз)

5.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую ногу вверх;

2 – опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (по 6 раз)

6.И.п.: о.с., руки на пояс.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем пауза и повторение прыжков.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс №2 (с гимнастической палкой)

1 Часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1.И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – 2 – поднимаясь на носки, палка вверх;

3 – 4 – и.п. (5-7 раз).

2.И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – в исходное положение (6 раз).

4.И. п. – основная стойка, палку на грудь.

1–2 – присесть, палку вперед;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И.п.: о.с., палка на полу. Прыжки вокруг палки на двух ногах в обе стороны.

6.И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – правую ногу в сторону на носок, палку вверх;

2 – исходное положение. То же левой ногой. (5–7 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и

Релаксация

Август

Комплекс №1 (с обручем)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке.

1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку;

2 – опустить руки;

3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку;

4 – исходное положение (4–6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.

1 – поднять обруч вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

– исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.

1 – поворот вправо, руки прямые;

2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. – основная стойка, обруч у груди.

1 – присесть, обруч вперед;

2 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

И.п. – о.с., обруч вниз. 1 – правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 – и.п. То же левой ногой. (6 раз).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1–4 – вращение рук вперед;

5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки за головой.

1–2 – присесть, руки поднять вперед;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ш/с., руки вдоль туловища.

1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–3 – прыжки на месте;

4 – прыжок с оборотом на 180°.

Повторить несколько раз.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания и релаксация.

Подготовительная группа

Сентябрь

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2—и.п., 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

3. И.п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).

4. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).

5. И.п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (с флажками)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).
4. И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И.п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1—поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6. И.п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Октябрь

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).
3. И.п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс 2 — исходное положение (6 раз).
4. И.п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).
6. И.п.—стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с мячом)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение)

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И.п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед - вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3-выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
6. И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Ноябрь

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз).
2. И.п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И.п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).
5. И.п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз).
6. И.п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2—вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (с кубиком)

1 часть. Вводная

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4— наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед - вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Декабрь

Комплекс №1 (с гимнастической палкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6-8 раз).
2. И.п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
3. И.п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).
4. И.п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И.п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) 3—4 раза

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).
2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И.п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И.п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Январь

Комплекс №1 (с палкой)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
3. И.п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4- исходное положение (6 раз).
4. И.п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5. И.п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).
6. И.п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (с кубиком)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,
3. И.п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).
5. И.п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Февраль

Комплекс №1 (с обручем)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруч, а в правую руку (6 раз).
2. И.п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной
1.—поворот туловища влево; 2—исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И.п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И.п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 — 7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).
2. И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И.п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).
4. И.п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).
5. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
6. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Март

Комплекс №1 (с малым мячом)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).
2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И.п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

5. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная.

Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2. И.п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

3. И.п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И.п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И.п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Апрель

Комплекс №1 (с малым мячом)

1 часть. Вводная

Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим.

Повторить 3—4 раза.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И.п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

5. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2 (без предметов)

1 часть. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).

3. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

4. И.п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

5. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

3 часть. Заключительная.

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию.

Май

Комплекс №1 (без предметов)

1 часть. Вводная

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).

2. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2-присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И.п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

1 часть. Вводная.

Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться встать на одной ноге подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).
2. И.п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И.п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).
4. И.п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).
5. И.п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
6. И.п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.

3 часть. Заключительная

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание и релаксацию

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью



О.П. Кобыльцова

И.С.С.С.С.

ИБДОУ «Детский сад» №23

Удмуртия

О.П.Кобыльцова