

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Ягодка» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей»**

**Принято
на заседании педагогического совета
МКДОУ «Детский сад №6 «Ягодка»**

**протокол №1
от 31.08.2020г.**

**Утверждено
приказ № 312
от 31. 08.20г.**

**заведующий МКДОУ
«Детский сад №6 «Ягодка»**

Селиванова Е.П.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физкульт-Ура»**

**для детей старшего дошкольного возраста
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6 «Ягодка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей»
на 2020-2021 уч. гг.**

**Разработчик:
Бутова Ю.В.
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория**

г. Киров, Калужская область

Содержание Программы

№ п/п	Содержание	Стр.
	I Целевой раздел программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативные документы	3
1.3.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.5.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (возрастные особенности детей 5-7 лет)	5
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.7.	Формы подведения итогов	8
	II Содержательный раздел	8
2.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми дополнительной Программы	8
2.2.	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	9
2.3.	Рекомендации к организации работы по реализации Программы	10
	III Организационный раздел	11
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	11
3.2.	Организованная образовательная деятельность с детьми	12
3.3.	Перспективное планирование по физическому развитию	14
3.4.	Культурно-досуговая деятельность	70
3.5.	Календарно-тематическое планирование подвижных игр	71
3.6.	Организация предметно-развивающей среды	72
3.7.	Программно-методическое обеспечение	73

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа «Физкульт-Ура» (далее - Программа) муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6 «Ягодка» общеразвивающего вида (далее Учреждение) разработана с учетом:

- Программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, элементами программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

1.2 Нормативные документы

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г. №1155
- Конвенция о правах ребенка 1989 г.
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года № 28,
- Устав МКДОУ Детский сад № 6 «Ягодка».

Срок реализации Программы – 1 год.

Продолжительность занятия 30 минут.

Занятия проводятся 1раз в неделю, во второй половине дня инструктором по физической культуре.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста в Учреждении.

Данная Программа учитывает образовательные потребности, интересы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на сохранение и поддержку физического и психического здоровья ребенка, развитие индивидуальных способностей и спортивного потенциала ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой.

1.3. Цели и задачи реализации программы дополнительного образования

Цель:

- содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а так же овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

1. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
2. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физического совершенствования;
3. Формировать навыки правильной осанки, укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать мышечный корсет;
4. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой;
5. Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь сверстникам; обучать способам самоконтроля и самооценки;
6. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача и бросок мяча, забрасывание в корзину, попадание в цель;
7. Оптимизировать двигательную активность дошкольников с помощью подвижных игр во время их пребывания в детском саду;
8. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
9. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как проявлению здорового образа жизни;
10. Упражнять дошкольников в умении контролировать технику выполнения движений;
11. Совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
12. Создать условия для разностороннего развития детей.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована с учетом следующих принципов:

- Принцип индивидуального подхода* предполагает всестороннее изучение воспитанников и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей;
- Принцип поддержки самостоятельной активности* ребенка (индивидуализации);
- Принцип социального взаимодействия* предполагает создание условий для понимания и принятия друг другом всех участников образовательного процесса с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе;
- Принцип междисциплинарного подхода*;
- Принцип вариативности* в организации процессов обучения и воспитания;
- Принцип партнерского взаимодействия с семьей*;
- Принцип динамического развития* образовательной модели детского сада.
- Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально–нравственного и художественно–эстетического воспитания.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.
- *Принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (возрастные особенности детей 5-7 лет)

Возрастные и индивидуальные особенности детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся 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. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.

Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперёд, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки.

Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперед, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре.

Учатся перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования.

Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног
- техника безопасности вовремя бега и ходьбы
- вовремя бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- знакомство детей с историей возникновения мяча, знакомство с играми в мяч, правила командной игры.
- знакомство с историей мяча, правилами и элементами спортивных игр баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины и пресса с предметами и без них
- разные и. п., направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- подвижные игры, направленные на развитие психофизических качеств
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных и. п., для всех мышечных групп с предметами и без них
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным
- специальные упражнения, выполняемые в и. п. сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (маленький мяч, платочек)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки
- специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом
- подвижные игры с мячом

1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов:

в конце учебного года дети должны уметь:

- ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.
- броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания.
- перебрасывание мяча друг другу. Расстояние 3м, уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе, 1-2 раза теряя мяч.
- передача мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе, 1-2 раза теряя мяч.
- ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой).
- отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. 10 раз подряд. 2 раза теряя
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз, 2 раза теряя мяч.
- броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Умеет ловко принимать летящий предмет.
- умеет владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см).
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- следить за правильной осанкой.

1.7. Формы подведения итогов

№п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1	Районная Спартакиада по летним видам спорта	октябрь	инструктор по физической культуре
2	Спортивные соревнования	декабрь	инструктор по физической культуре
3	Малые Олимпийские игры	январь	инструктор по физической культуре
4	Веселые старты совместно со школой	февраль	инструктор по физической культуре
5	Районная Спартакиада по зимним видам спорта	февраль	инструктор по физической культуре
6	Участие детей в праздниках, соревнованиях	в течение года	инструктор по физической культуре
7	Выступление детей	апрель	инструктор по физической культуре
8	Презентация результатов деятельности физкультурно-оздоровительной работы	май, педсовет	инструктор по физической культуре

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми дополнительной Программы

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает решение задач образовательной области «Физическое развитие». Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств решаются интегративно.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

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.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
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 пролег 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).

2.2. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
Динамические и оздоровительные паузы;
Релаксационные упражнения;
Хороводы, различные подвижные виды игр;
Занимательные разминки;
Различные виды массажа;
Пальчиковая гимнастика;
Дыхательная гимнастика;
Минутка здоровья;
Самостоятельное наблюдение;
Закаливание,
Физическая культура,
Рациональное и полноценное питание,
Рациональный отдых,
Прогулки на свежем воздухе.
Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
Словесное объяснение;
Показ выполнения;

Игровая форма;
Целесообразное использование оборудования;
Использование музыкального сопровождения;
Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
Освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
Использование различных видов мячей для ОРУ;
Использование дыхательных упражнений;
Проведение ритмической гимнастики;
Использование упражнений на расслабление.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

2.3. Рекомендации к организации работы по реализации Программы

Структура занятия

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение).

II основная часть (ОРУ, ОД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры).

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Подвижные игры во время занятий создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.
2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?
3. «Мальчики и девочки» - дифференцированный подход. Мальчики внимательно и бережно относятся к девочкам. Мужское достоинство в рыцарском отношении к женщине. Какие качества на занятиях развивают девочки? Зачем это нужно?
4. Продолжать знакомить с разными видами спорта. Краткие сведения о разных видах спорта.
5. Правила игр и соревнований. Правила при проведении подвижных игр, спортивных игр. Правила пользования игротеккой. Правила общения со спортивным инвентарем.

Контрольные испытания.

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика проводится совместно с медицинской сестрой. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития школьников с тем, чтобы определить для каждого оптимальную «ближайшую» зону здоровья формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. **Ведущая цель** – формирование основ ЗОЖ, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Информационные папки;
Физкультурный зал;
Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем и оборудованием;
Участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием;
CD и аудио материал, музыкальный центр; интерактивная доска;
Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»;
Игровые атрибуты для подвижных игр;
Картотека подвижных игр;
Картотека упражнений на дыхание.

3.2. Организованная образовательная деятельность с детьми:

1. Структура занятий:

- Организационный момент
- Гимнастика
- Релаксация под музыку
- Познавательный блок, ОРУ
- Подвижная игра, эстафеты

2. Выполнение санитарно-гигиенических требований:

Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении.
Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.
Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения.
Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды.

Музыка для релаксации должна быть не громкой.

Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляет медицинский работник.

3. Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.);

Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка;

Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- динамические и оздоровительные паузы
- релаксационные упражнения
- хороводы, различные виды игр
- занимательные разминки
- различные виды массажа
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика

3.3. Перспективное планирование по физическому развитию

Сентябрь первая неделя

п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей	Отбивание мяча на месте. Броски мяча в баскетбольную корзину Перебрасывание мяча через натянутую веревку Перебрасывание мяча друг другу.	
	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	
	Подвижная игра	Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает: Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем. Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит: У кого здесь мяч лежит, Тот за нами не бежит, А свой мячик поднимает И скорее в нас бросает! После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.	

Сентябрь вторая неделя

п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Броски мяча в ворота на меткость - Ведение мяча ногой вперед - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	История возникновения	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	

мяча	<p>Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.</p>	Подвижная игра «Зайчики»
------	---	--------------------------

Сентябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Капуста»	<p>Хором</p> <p>Мы капусту режем, режем, Движения прямыми ладонками вверх-вниз. Мы морковку трем, трем, Потереть кулачок о кулачок. Мы капусту солим, солим, Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем. Мы капусту жмем, жмем. Сжимать и разжимать кулачки. Огородная семейка, В танец, в танец поскорей-ка.</p>	
1.	«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 -2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Присядем».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине, руки под затылком. 1-4 - «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6 - и.п.	4 раза.
6.	«Угол».	И.п. - то же. 1 - ноги приподнять;	4 раза.

		2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.	
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	Броски мяча	Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Наоборот»	Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.	

Сентябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамическое упражнение «Яблоко»	Дети проговаривают с движениями стихотворение. Хором. Веточки на яблоньке повисли от печали Поднять руки вверх, кисти опущены. Яблоки на веточках висели и скучали. Покачать опущенными кистями. Девочки и мальчики ветки раскачали. Покачать поднятыми вверх руками. Яблоки о землю громки застучали. Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.	
1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках. 1-2 - руки вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.

2.	«Положи палку на пол».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - наклониться вперед; 5-6 - положить палку на пол; 7-8 - выпрямиться; 9-10 - наклониться, взять палку; 11-12 - и.п.	8 раз.
----	------------------------	--	--------

3	«Весы».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - руки вверх, наклон в правую сторону; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
4.	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8 - то же в обратную сторону.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1 -4 - руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгаем».	И.п. - основная стойка. 1-4 - прыжки через палку; 5-8 - ходьба.	8 раз.
7.	«На турнике».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3 - на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8 - на выдохе палку вниз.	4 раза.
	Подбрасывание мяча	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Броски мяча вверх и ловля его на месте	10 раз
	Подвижная игра «Колобок»	Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают: Наш веселый колобок Покатился на лужок, Кто быстрее его вернет, Приз команде принесет. С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.	

Октябрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	«Прогулка в осеннем лесу»	Педагог: В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти. Интересней приключенья Нам, ребята, не найти. Друг за дружкой становитесь,	

		<p>Крепко за руки беритесь. По дорожкам, по тропинкам, По лесу гулять пойдем. Может быть, в лесу осеннем Мы боровичка найдем.</p> <p>Дети берутся за руки и за педагогом идут хороводным шагом «змейкой» между разложенными на полу листьями.</p> <p>Праздник осенью в лесу— И светло, и весело. Вот какие украшения Осень здесь развесил</p> <p>На деревьях листочки какого цвета? (Ответы детей.) Налетел ветерок, зашумели листочки и полетели на землю.</p>	
1	«Птицы приготовились к полету».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.</p>	6 раз.
2	«Птицы хлопают крыльями».	<p>И.п. - основная стойка. 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.</p>	8 раз.
3	«Птицы тренируют крылья».	<p>И.п. – то же. 1-2 - руки к плечам; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 – руки к плечам; 11-12 – руки в стороны; 13-14-и.п.</p>	8 раз.
4	«Гуси полетели».	<p>И.п. – стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая, 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10-и.п.</p>	8 раз.
5	«Лебедь спрятал голову под крыло».	<p>И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 – и.п.</p>	8 раз.
6	«Сова летит».	<p>И.п. – стойка на коленях, руки за спиной. 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;</p>	8 раз.

		3-4 - руки через стороны вниз; вернуться 3 и.п.	
7	«Ласточка летит».	И.п. – лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти Рук. 1-2 – руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 – и.п,	8 раза.
8	«Птички-синички греются».	И.п. – основная стойка. 1-2 - прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - ноги вместе, руки вниз; 5-8 - ходьба.	8 раз.
9	«Грач». Черный, проворный, кричит «крак», червякам враг.	И.п. - то же. 1 -2 - на вдохе руки в стороны; 3-6 - на выдохе произнести «крак» - и.п.	
	Броски мяча	Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться	10 раз подряд.

		и поймать мяч.	
	Подвижная игра «Ловкий стрелок»	Дети становятся в круг и бросают мяч друг другу называя при этом имя	

Октябрь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дыхательное упражнение «Ветер и листья»	После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).	
1	«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 -и.п.	6 раз.
2	«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - то же. 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. .	6 раз.
3	«Дотянись пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4	«Насос».	И.п. - то же.	4 раза

		1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	каждую сторону.
5	«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6	«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.	2-3 раза в чередовании с ходьбой.
7	«Ручки устали».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз.	2 раза.
	Прокатывание мяча	Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая	8 раз.

		мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.	
	Подвижная игра «Мяч в кругу»	Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Правила: мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза

Октябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	«Золотые листики»	Педагог: Листья осенние тихо кружатся,	

		<p>Листья нам под ноги тихо ложатся И под ногами шуршат-шелестят, Будто опять закружиться хотят. Ш-ш-ш-ш.</p> <p>Дети кружатся. Опускаются на колени. Водят руками по полу. Качают руками вправо-влево.</p>	
1.	«Посмотри на облачко».	<p>И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.</p>	6 раз.
2.	«Любопытные ребята».	<p>И.п. - основная стойка. 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	6 раз.

3.	«Дотянись до пола».	<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.</p>	6 раз.
4.	«Наклон».	<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	6 раз.
5.	«Потяни ножки».	<p>И.п. - лежа на спине. 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.</p>	4 раза.
6.	«Веселые ребята».	<p>И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.</p>	3 раза.
7.	«Качели».	<p>И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4 - на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6 - и.п.</p>	4 раза.
	Подбрасывание мяча	<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.</p>	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	<p>Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.</p> <p>Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками) Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился), А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.) Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!»)</p> <p>В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20</p>	3-4 раза.

см).

Октябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
		Педагог	
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	<p>Мы— певцы, певцы лесные. Песни мы поем простые: О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке.</p> <p>(В. Степанов) Дети произносят «Чик-чирик!» в высоком регистре, помахивая руками, как крыльями. Пальчики— головка, Крылышки— ладошка.</p> <p>Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены о себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы— головка птички, остальные сомкнутые пальцы— крылья. Помахать ими, произнося: «Фыр-фыр».</p> <p>Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу, бу-бу!»</p> <p>Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы— вверх («ушки»), указательные— вместе, указывая себе на грудь («нос»).</p> <p>Зайка взял свой барабан И ударил: трам-там-там! (В. Цвынтарный)</p> <p>Сжать пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить-д-д».</p> <p>Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых-пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать... (Ежик.)</p> <p>Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!»</p> <p>Губы сложим в трубочку— На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная)</p> <p>Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносить звук «у».</p>	

Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.			
1.	«Хлопок».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте, руки внизу.	2 раза.
7.	«Нарисуй круг».	И.п. - основная стойка 1-4 - на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6 - на выдохе руки вниз.	2 раза.
	Броски мяча	Броски мяча вверх и ловля его в движении Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова: Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках. Наши яркие мячи, разноцветные мячи. В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию. Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки. Правила: действовать согласно тексту стихотворения.	

Ноябрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение	Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ау!» Никто не отвечает,	

		<p>Лишь эхо откликается. Наше эхо возвращается К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е. Благинина)</p> <p>Педагог Ежик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.</p>	
1.	«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка. 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.	6 раз.
3	«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. 1 -4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10-и.п.	6 раз.
4.	«Зонтик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть;	4 раза

		4 - и.п.	
6.	«Ручки танцуют».	И.п. - лежа на спине 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе 1-8 - прыжки «нога вперед-назад», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Перебрасывание мяча	Забрасывание мяча в корзину Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног	(не менее 10 раз подряд)

			(не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Догонялки»	<p>Дети встают в круг, в центре— «ежик». Дети идут хороводом под песню «Маленький ежик» в одну сторону, «ежик» двигается противходом. После окончания песни дети хлопают в ладоши и говорят:</p> <p>Раз, два, три— Ребятишек догони!</p> <p>Дети разбегаются, «ежик» старается их запятнать.</p> <p>Педагог. -Ой, ребята, а ведь мы в лесу заблудились! Как же мы найдем дорогу домой? (Ответы детей.).</p>	2-3 раза

Ноябрь втора неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	<p>Массаж лица «Ежик», с проговариванием чистоговорки (авторская разработка)</p> <p>Хором.</p> <p>Жа-жа-жа— Мы нашли в лесу ежа.</p> <p>Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.</p> <p>Жу-жу-жу— Подошли мы к ежу.</p> <p>Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.</p> <p>Ужа-ужа-ужа— Впереди большая лужа.</p>	

		<p>Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны— вместе.</p> <p>Жок-жок-жок— Надень, ежик, сапожок.</p> <p>Кулачками массировать крылья носа.</p>	
1.	«Почеси ушком плечико».	<p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	6 раз.
2.	«Мы - силачи».	<p>И.п. - стойка ноги врозь.</p> <p>1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п.</p> <p>Затем руки поменять.</p>	6 раз.
3.	«Мельница».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены.</p> <p>1-4 - вращение прямыми руками вперед;</p> <p>5-8 - вращение прямыми руками назад; 9-10-и.п.</p>	6 раз.
4.	«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.	6 раз.

		1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	
5.	«Пружинка».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).	6 раз.
7.	«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Броски мяча	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10

Ноябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Физминутка «Ежик»	Педагог. По сухой лесной дорожке— Топ-топ-топ— топчут ножки. Ходит, бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик. Ищет ягодки, грибочки Для сыночка и для дочки. Если подкрадется волк— Превратится еж в клубок. Ребята стоят, слегка согнувшись. Руки, согнутые в локтях, — перед грудью, кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки. «Собирают ягодки» — кончики пальцев соединяются, «срывают ягоды». Сворачиваются на полу клубком. Ощетинит еж иголки— Не достанется он волку. Еж не тронет никого,	

		<p>Но и ты не тронь его! (И.Лопухина)</p> <p>Встают и продолжают «топать по дорожке». Пошли мы по дорожке за ежиком, а он привел нас к ягодам. Вот их сколько много. Давайте, ребята, ягодки собирать.</p>	
1.	«Покачай головой».	<p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-2 - наклон головы вправо (влево);</p> <p>3-4 - и.п.</p>	6 раз.
2.	«Я себя люблю».	<p>И.п. - стойка ноги врозь.</p> <p>1 - развести руки широко в стороны;</p> <p>2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз.
3.	«Подними плечико».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены.</p> <p>1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;</p> <p>3-4 - и.п.</p>	6 раз.
4.	«Поворот».	<p>И.п. - стойка ноги врозь.</p> <p>1 - согнуть руки к плечам;</p> <p>2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз.
5.	«Наклон».	<p>И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 - руки в стороны;</p> <p>2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз.
6.	«Железный мост».	<p>И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.</p> <p>1-2 - поднять таз вверх;</p> <p>3-4 - и.п.</p>	6 раз.
7.	«Попрыгай».	<p>И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.</p> <p>1-4 - прыжки вперед на двух ногах;</p> <p>5-8 - прыжки назад на двух ногах;</p> <p>9-16 - ходьба на месте.</p>	3раза.

	Перебрасывание мяча	<p>Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</p>	<p>(не менее 10 раз подряд)</p> <p>(не менее 10 раз подряд)</p>
	Подвижная игра «Лови бросай»	<p>Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.</p> <p>Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.</p> <p>Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии</p>	2-3 раза

с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Ноябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж пальцев «Малина»	Педагог. С веток ягоды снимаю И в лукошко собираю. Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица. Кисть опущена (пальцы— ветки). Правой рукой (пальцы собраны в шепотку) «снимаем ягоды». Ягод— полное лукошко! Я попробую немножко. Сложить ладони «корзинкой». Я поем еще чуть-чуть— Легче будет к дому путь. Я поем еще малинки. Сколько ягодок в корзинке? Собранными щепотью пальцами правой руки прикоснуться к левой ладони и подносить ко рту. Раз, два, три, четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении— на другой). Снова буду собирать. (И. Лопухина) Хлопки в ладоши. Угостил нас ежик малинкой и стал играть в догонялки.	

1.	«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Удивись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
3.	«Сожми пальчики».	И.п. - то же. 1 -3 - руки вперед, сжимать пальцы рук; 4 - и.п.	6 раз.
4.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4-и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову;	6 раз.

		7-8 - и.п.	
5.	«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
6.	«Куклы».	И.п. - лежа на спине. 1 -2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4 - и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8- и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; 11-12 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе 1 -4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-12 - ходьба на месте; 13-16 - прыжки на двух ногах; 17-20 - ходьба на месте.	4 раза.

	Перебрасывание мяча	Забрасывание мяча в корзину Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Школа мяча	Дети выполняют их в определённой последовательности. 1 Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 2 Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 3 Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. 4 Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 5 Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок) 6 Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 7 Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками. 8 Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.	2-3 раза

Декабрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение для коррекции зрения (авторская разработка)	Педагог. Мы снежинку увидели, — Со снежинкой играли. Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на нее взгляд.	

		<p>Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели.</p> <p>Отвести ее влево.</p> <p>Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.</p> <p>Дети смотрят вверх и вниз.</p> <p>Все! На землю улеглись. Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол. Глазки закрываем,</p>	
--	--	--	--

		<p>Закрывать ладошками глаза. Глазки отдыхают. Дети складывают снежинки и садятся на стулья.</p>	
1.	«Зарядка для головы».	<p>И.п. - основная стойка. 1 - поворот головы вправо; 2 - поворот головы влево; 3 - наклон головы вперед; 4 - наклон головы назад.</p>	6 раз.
2.	«Плечи танцуют».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2- плечи вперед; 3-4 - и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.</p>	6 раз.
3.	«Подними плечико».	<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	6 раз.
4.	«Поворот».	<p>И.п. - стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 -2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	6 раз.
5.	«Наклон».	<p>И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.</p>	6 раз.
6.	«Железный мост».	<p>И.п. - лежа на спине, колени согнуты. 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо;</p>	4 раза.

		5-8 - и.п. То же в другую сторону.	
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1 -8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.

	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу Прокатывание в ворота набивного мяча головой	10 раз
	Подвижная игра «Воевода»	Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося: Катится яблоко в круг хоровода, Кто его поднял, тот воевода... Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит: Я сегодня воевода. Я бегу из хоровода. Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: Раз, два, не воронь И беги как огонь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.	

Декабрь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Снеговик» (для профилактики простудных заболеваний)	Педагог. Раз— рука, два— рука. Вытянуть вперед одну руку, потом— другую. Лепим мы снеговика. Имитировать лепку снежков. Три-четыре, три-четыре, Погладить ладонями шею. Нарисуем рот пошире. Пять— найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз. Кулачками растереть крылья носа. Шесть— наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.	

		Семь и восемь, семь и восемь— Мы плясать его попросим. (В. Степанов) Погладить колени ладошками. Снеговик зиме радуется, но придет весна— и он заплачет. Снеговик на весну обижается, Снеговик от тепла простужается. У него, если нету мороза, Капельки капают с носа... (Т. Токмакова)	
1.	«Нарисуем круг подбородком».	И.п. - основная стойка. 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.	4 раза.
2.	«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.	6 раз.
3	«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка. 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.	6 раз.
4.	«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5	«Поворот».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Клубочек».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгаем».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги вместе - скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Броски мяча	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча друг другу в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног	2 раза
	Подвижная игра	Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку,	

«Меткий стрелок»	<p>стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого называли, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.</p> <p>Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.</p> <p>Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.</p>	
------------------	--	--

Декабрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дети проговаривают стихотворение, сопровождая его движениями:	<p>Хором.</p> <p style="text-align: center;">Мы слепили снежный ком.</p> <p>Имитировать, как лепят снежки.</p> <p style="text-align: center;">Ушки сделали потом.</p> <p>Приставить раскрытые ладони к голове («ушки»).</p> <p style="text-align: center;">И как раз вместо глаз</p> <p style="text-align: center;">Угольки нашлись у нас.</p> <p>Указательными пальцами слегка прикосаться к уголкам глаз.</p> <p style="text-align: center;">Кролик вышел как живой!</p> <p>Поджать руки к груди, кисти опущены.</p> <p style="text-align: center;">Он с хвостом и головой!</p> <p>Рукой показать «хвост», положить обе ладони на голову.</p> <p style="text-align: center;">За усы не тяни—</p> <p style="text-align: center;">Погрозить пальцем.</p> <p style="text-align: center;">Из соломинок они!</p>	

		<p>Длинные, блестящие,</p> <p>Развести руки от носа в стороны.</p> <p style="text-align: center;">Точно настоящие.</p> <p style="text-align: center;">(О. Высотская)</p> <p style="text-align: center;">Покачать головой.</p> <p style="text-align: center;">А под елочкой сидят кролики и зайчики.</p> <p style="text-align: center;">Поиграем, поиграем, девочки и мальчики.</p>	
1.	«Послушай».	<p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.</p> <p>То же в другую сторону.</p>	6 раз.
2.	«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	6 раз.

		1 -2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.	
3	«Бокс».	И.п. - то же. 1 -2 - правую (левую) руку сжать в кулак и выбросить ее вперед; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до пяточки».	И.п. - то же. 1-2 - правой рукой дотянуться до левой пятки; 3-4 - и.п.; 5-6 - левой рукой дотянуться до левой пятки; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Посмотри, как вокруг красиво».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 -2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; -8 - и.п.	6 раз.
6.	«Клубочек».	И.п. - лежа на спине. 1 -4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.	4 раза.

7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки вправо (влево) на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте.	4 раза.
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча вверх и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой	10 раз
	Подвижная игра «Разноцветный мячик»	<p>Дети хором читают стихи В.Сусловой: Разноцветный мячик По дорожке скачет По дорожке, по тропинке, От березки до осинки, От осинки - поворот, Прямо к (Ване) в огород.</p> <p>Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В</p>	

конце игры подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих.

Декабрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игра на внимание «Снежная баба» (авторская)	Дети двигаются подскоками по кругу на1-ю часть польки; на2-ю часть— стоят поставив руки, сжатые в кулачки, на бока, если музыка звучит громко («снежная баба сторожит двор»), а если музыка тихая— закрывают глаза и кладут сложенные вместе ладошки под щеку («снежная баба спит»).	
1.	«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка. 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Сделай круп».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.	6 раз.
3	«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. 1-2-руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - наклон вперед, коснуться двумя руками пальцев правой (левой) ноги; 5-6 - и.п.	6 раз.
5	«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.	4 раза.
6.	«Кошечка».	И.п. - стойка на четвереньках. 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгаем».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на двух ногах на носочках; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота	10 раз
	Подвижная игра	Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударя им о землю, поет:	

«Кувшинчик»	<p>Я кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три, его, Ваня, лови! Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его. Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют: Мы знаем все подряд, что ребята говорят:</p>	
-------------	---	--

Январь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	<p>Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания</p>	<p>Педагог. Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну Зайчишка лбом! Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе. Жалко мне Зайчишку, Носит Зайка шишку. Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам. Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс. Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.</p>	
1.	«Сожми кулачки».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.</p>	6 раз.
2.	«Мельница».	<p>И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.</p>	6 раз.
3	«Поворот».	<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед;</p>	6 раз.

		3-4 - и.п.	
4.	«Дотянись до ноги».	<p>И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.</p>	6 раз.
5	«Подними ножку».	<p>И.п. - лежа на спине. 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу;</p>	6 раз.

		3-4 - и.п.	
6.	«Потяни носочек».	И.п. - леж на спине. 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1 -3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10-и.п.	6 раз.
	Забрасывание мяча	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах	10 раз
	Подвижная русская народная игра «Мячик кверху»	Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.	

Январь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Мороз» (по методу В. Емельянова)	Педагог. Вышел на просторы погулять мороз. «Топ-топ! Чап-чап!» — 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям. Белые узоры в косах у берез. «У!» — короткие, «острые» звуки в высоком регистре на разной высоте. Снежные тропинки, голые кусты. «Ш.» — потирая ладони друг о друга. Падают снежинки тихо с высоты. «П!.. П!..» — постепенно опуская руки вниз. В белые метели, утром до зари, В рощу прилетели стайкой снегири.	

		Прижать руки к груди и, произнося «Фр-р-р.», резко разводить их в стороны. Зиме, морозу рады и зайчики, и белочки, И радуются снегу и мальчики, и девочки. Исполняется песня о зиме (по выбору).	
1.	«Обними себя».	И.п. - основная стойка. 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.	8 раз.

4.	«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8-и.п.	6 раз.
5	«Уголок двумя ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги врозь»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча разным способом в парах Перебрасывание мяча одной рукой и ловля 2 руками	10 раз
	Подвижная игра русская народная игра «Большой мяч»	Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру.	

Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.

Январь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Комплекс общеразвивающих	Педагог. Серый волк бежит по лесу,	
	упражнений	Бег с забрасыванием ног назад. А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста. А у елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке. (В. Цвынтарный) Приседание с хлопком в ладоши, произнося «Ох!». Снегирек летает, Крылья расправляет. Повороты корпуса вправо-влево, делая взмах руками, как крыльями. С ветки на ветку рыжий зверек Весело прыгает— скок-поскок! (М. Картушина) Прыжки вправо-влево, вперед-назад в чередовании с ходьбой. А мишка спрятался в берлоге.	
1.	«Руки вверх».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - правая рука в сторону; 3-4 - левая рука в сторону; 5-6 - правая рука вверх; 7-8 - левая рука вверх; 9-10 - правая рука в сторону; 11-12- левая рука в сторону; 13-14 - правая рука вниз; 15-16 - левая рука вниз.	8 раз.
2.	«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1 -5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.;	8 раз.

		8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.	
3	«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п.	8 раз.

		То же в другую сторону.	
4.	«Уголок одной ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине. 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.	4 раза.
6.	«Волна».	И.п. - то же. 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8-и.п.	4 раза.
7.	«Ворона». Ворона песенку поет и никогда не устает.	И.п. - основная стойка. 1-2-вдох; 3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками	10 раз
	Подвижная игра «Блуждающий мяч»	Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.	

Февраль первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
-------	----------	------------	-----------

	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	Дети топающим шагом двигаются по залу, ускоряя и замедляя движение в соответствии с темпом музыки. Руки, согнутые в локтях (пальцы сжаты в кулачки), делают одновременные круговые движения. Педагог. Возвращается наш поезд. Машинист в нем— Дед Мороз. Много он зверюшек разных В детский садик наш привез.	
1.	«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 -2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Присядем».	И.п. - основная стойка. 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине, руки под затылком. 1-4 - «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6 - и.п.	4 раза.
6.	«Угол».	И.п. - то же. 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.

	Забрасывание мяча	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах	10 раз
--	-------------------	--	--------

Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»		Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д. -	
---	--	--	--

Февраль вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Гимнастика для глаз «Елочка» (авторская разработка)	<p>Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку.</p> <p>При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.</p> <p>Хором.</p> <p style="text-align: center;">Ашу-ашу-ашу — Нарядим елку нашу.</p> <p>Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом.</p> <p style="text-align: center;">Ишки-ишки-ишки—</p> <p>Поднимают вверх и опускают вниз.</p> <p style="text-align: center;">Вот золотые шишки. Ош-ош-ош—</p> <p>Рисуют в воздухе круг.</p> <p style="text-align: center;">Шар большой хорош. Ша-ша-ша—</p> <p>Рисуют в воздухе елочку.</p> <p style="text-align: center;">Елка тоже хороша.</p> <p>Педагог.</p> <p style="text-align: center;">Едут в поезде, ребята, Белочки и зайчики</p>	

К девочкам и мальчикам.			
1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках. 1-2 - руки вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Положи палку на пол».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - наклониться вперед;	8 раз.

		5-6 - положить палку на пол; 7-8 - выпрямиться; 9-10 - наклониться, взять палку; 11-12 - и.п.	
3	«Весь».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах. 1-2 - руки вверх, наклон в правую сторону; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
4.	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8 - то же в обратную сторону.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1-4 - руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгаем».	И.п. - основная стойка. 1-4 - прыжки через палку; 5-8 - ходьба.	8 раз.
7.	«На турнике».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3 - на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8 - на выдохе палку вниз.	4 раза.
	Броски мяча	Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) Отбивание мяча одной рукой змейкой Броски мяча вверх, ловля мяча сидя	10 раз

	Подвижная игра «Мяч по кругу»	Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.	
--	-------------------------------	---	--

Февраль третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамические упражнения «Звери на елке» А. Ануфриевой	Педагог. Лесом по проселку Шаг марша. Мы шли сюда на елку.	

		<p>Подскоки.</p> <p>Шаг с высоким подъемом колена.</p> <p>Пружинящий шаг по кругу, протягивая то одну, то другую руку, подражая движениям кота.</p> <p>Сжимать пальцы в кулаки и разжимать их.</p>	<p>Ну, давай, подпевай— Шли сюда на елку. Вот бегут зайчишки, Зайчики-трусишки, Ушками задвигали, У елочки запрыгали. Вот шагают петушки, Золотые гребешки, Желтые сапожки На высоких ножках. Ну-ка, выходи-ка, Серый кот-мурлыка, Бархатные лапки, А на них царапки. Ходьба на внешнем своде стопы. Подошел к дороге Мишка из берлоги, Лапами захлопал,</p>	
--	--	--	--	--

		<p>Перетопы с ноги на ногу, стоя на месте, с хлопками в ладоши.</p> <p>Ой, спасибо, Дед Мороз! Много ты друзей привез. А теперь, народ, Наш прощальный хоровод.</p>	
1.	«Перебрось палку».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держать палку вертикально за середину); 3-4 - перекинуть палку в левую (правую) руку; 5-6 - и.п.</p>	8 раз.
2.	«Поворот».	<p>И.п. - то же. 1-2 - поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p>	8 раз.
3	«Кто дальше?».	<p>И.п. - сидя по-турецки, руки с палкой на коленях.</p>	8 раз.

		1 -2 - наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше; 3-4 - и.п.	
4.	«Подтяни колено».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой на бедрах. 1-2 - согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.
5	«Змейка».	И.п. - лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4 - голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. 1-2 - перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4 - перепрыгнуть палку боком влево; 5-6 - ходьба на месте.	8 раз.

7.	«Бабочки». Бабочка-красавица, ты мне очень нравишься.	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе руки в стороны вверх; 3-4 - на выдохе присесть, руки вниз.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывании и ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногам	10 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен»	Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,	

Февраль четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Наступили холода» для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка) Педагог.	Ехать в поезде тепло Поглядим-ка мы в окно. А на улице зима, Наступили холода. Давайте сделаем массаж от простуды. Педагог. Да-да-да— Наступили холода. Потереть ладошки друг о друга. Да-да-да—	

		<p>Превратилась в лед вода. Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз. Ду-ду-ду— Поскользнусь я на льду. Указательными пальцами помассировать крылья носа. Ду-ду-ду-Я на лыжах иду. Растереть ладонями уши. Ды-ды-ды— На снегу есть следы. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны— к</p>	
--	--	---	--

		<p>середине лба. Ди-ди-ди— Хлопки в ладоши. Ну, заяц, погоди! Погрозить пальцем.</p>	
1.	«Достань лопатки».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2 - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4 - и.п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.</p>	8 раз.
2.	«Нарисуй круг».	<p>И.п. - стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4 - круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.</p>	8 раз.
3	«Прокати палку».	<p>И.п. - стойка на коленях, палка на уровне бедер (держать двумя руками ближе к концам). 1-6 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8 - и.п.</p>	8 раз.
4.	«Маятник».	<p>И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, взять палку; 7-8 - и.п.</p>	8 раз.
5	«Подними палку».	<p>И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - и.п.</p>	8 раз.
6.	«Попрыгай».	<p>И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8 - прыжки «ноги врозь» - руки вверх, «ноги вместе» - руки вниз; 9-16 - ходьба на месте.</p>	4 раза.

7.	«Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет,	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок». 1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза.
	отдохнет.		
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч Остановка мяча ногой	10 раз
	Подвижная игра «Брось дальше»	Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.	

Март первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Птенчики в гнезде»	Педагог. Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо. Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить. Птенчикам своим расскажет, Где она взяла зерно. Разевает птенчик рот — Маму, маму он зовет. (В. Цвынтарный) Дети выполняют упражнение для стимуляции движений нижней челюсти «Птенчик»: 1) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку. 2) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и шепотным произнесением звука «а» на твердой атаке. 3) Открывание рта с поворотами головы вправо-влево.	
1.	«Гребля».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне плеч. 1-4 - имитация гребли; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, палка впереди в вытянутых руках. 1 -2 - наклон вперед, руки вперед (держат палку на уровне глаз), прогнуть спину;	8 раз.

		3-4 - и.п.	
3	«Перекат».	И.п. - стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. 1-4 - перекаты с пяток на носки и обратно.	6 раз.
4.	«Присядь».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на плечах. 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2 - руки вверх; 3-4 - ноги вверх параллельно рукам с палкой; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки в и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе. 1 -4 - прыжки вдоль палки вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки вдоль палки влево, руки на поясе; 13-16 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Нарвем в саду яблоч».	И.п. - основная стойка, палка на полу. 1-2 - на вдохе поочередно поднимать руки вверх; 3-4 - на выдохе руки опустить.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах	10 раз
	Подвижная игра «Поймай мяч»	Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.	

Март вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Прогулка и дождик»	На1-ю часть музыки дети свободно гуляют по залу, на2-ю— пляшут, включая в танец знакомые плясовые движения, на3-ю— прячутся под большим зонтом, который держит воспитатель. Педагог. Испугалась дождя птичка— улетела на дерево. Испугалась дождя мышка — юркнула в норку. Обрадовалась дождю лягушка— ускакала в свое болото с другими лягушатами песни петь. Испугался дождя ежик— спрятался в опавшей листве. И только ягодка-земляничка дождя не боится, радуется,	

		стоит красуется, улыбается.	
1.	«Согни руки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - согнуть руки к плечам; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Потянись».	И.п. - то же. 1-2 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Качалка».	И.п. - сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками. 1-4- лечь на спину; 5-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Прокати палку».	И.п. - сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 - катить палку обратно.	8 раз.
5	«Подними одну руку».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2 - правую руку вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую руку вверх; 7-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной. 1-8 - прыжки вперед-назад через палку; 9-16 - ходьба на месте.	8 раз.

		7-8 - и.п.	
2.	«Наклонись».	И.п. - то же. 1-2-руки вверх; 3-4 - наклон туловища до предела влево; 5-6 - выпрямиться; 7-8 - наклон туловища до предела вправо; 9-10 - выпрямиться.	8 раз.
3	«Подвинь палку ножками».	И.п. - сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, палка на полу перед ногами. 1 -8 - медленно двигать палку вперед пятками; 9-16 - медленно двигать палку пальцами ног в и.п.	6 раз.
4.	«Подними одну руку и одну ногу».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - правую руку вверх над головой; 3-4 - правую ногу вверх, тянуть носочек; 5-6 - опустить правую руку за голову;	6 раз.

		7-8 - опустить правую ногу вниз. То же другой рукой.	
5	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - согнуть ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднимая руки вперед-вверх, перенести ноги через палку; 5-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стоя, палка одним концом стоит на полу, одна рука на поясе, другая опирается на конец палки. 1-8 - прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 - ходьба на месте. То же в другую сторону.	6 раз.
7.	«Крылышки». Руки-крылышки порхают - это бабочки летают.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка на полу, руки внизу. 1-2 - на вдохе поднять руки взмахом вправо; 3-4 - на выдохе наклон вперед, поворот влево, одновременно махом перевести руки в сторону поворота влево. То же в другую сторону.	4 раза.

	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах	
	Подвижная игра «За мячом»	Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).	

Март четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Массаж лица «Ежик», с проговариванием чистоговорки (авторская разработка) Хором. Жа-жа-жа— Мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.	

		<p>Жу-жу-жу— Подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз. Ужа-ужа-ужа— Впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны— вместе. Жок-жок-жок— Надень, ежик, сапожок. Кулачками массировать крылья носа.</p>	
1.	«Почеси ушком плечико».	<p>И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.</p>	6 раз.

7.	«Сдуй снежинку». Сдуем мы снежинку, как легкую пушинку.	<p>И.п. - основная стойка. 1-2- вдох; 3-4 - на выдохе «сдуть снежинку» с правой руки; 5-6 - вдох; 7-8 - на выдохе «сдуть пушинку» с левой руки.</p>	4 раза.
	Знакомство с мячами – фитболами	<p>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа)</p>	
	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	<p>Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.</p>	

Март третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка	
	Фонопедические упражнения «Самолеты»	<p>Педагог. Заводим моторы. Мотор заработал.</p>	<p>Самолет по комнате летит, А летчик только вниз глядит: «Куда посадить самолет? Когда мне закончить полет?» «Тр-р-...» — в среднем регистре. «Р-р-...» — в низком регистре.</p>	

		Самолет полетел. «У-у-у.» — глиссандо снизу вверх и сверху вниз с показом движения рукой.	
1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-2 - руки вперед; 3-4 - руки вверх, за голову, встать на носочки, прогнуть спину; 5-6 - руки вперед;	8 раз.
2.	«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.	6 раз.
3	«Мельница».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - вращение прямыми руками вперед; 5-8 - вращение прямыми руками назад; 9-10-и.п.	6 раз.
4.	«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
5	«Пружинка».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).	6 раз.
7.	«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Упражнения с мячом – фитболом	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание мяча друг другу	
	Подвижная игра «Охотники и звери»	У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».	

Апрель первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	Педагог. Ушки длинные у Зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает, и скачет, Веселит своих Зайчат. (В. Цвынтарный) Пальчики собрать в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы и шевелить ими в стороны и вперед. Захотел Заяц Колобка съесть, да тоже укололся. Подскочил Заяц от боли, побежал со всех ног, даже на дерево налетел.	
1.	«Птицы приготовились полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.	6 раз.
2.	«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка. 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.	7 раз.
3.	«Птицы тренируют крылья».	И.п. - то же. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 - руки к плечам; 11-12 - руки в стороны; 13-14- и.п.	7 раз.
4.	«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая, 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.	7 раз.
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. ,	7 раз.
6.	«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться 3 и.п.	7 раз.
7.	«Ласточка летит».	И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти	4 раза.

		рук. 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.	
8.	«Птички-синички греются».	И.п. - основная стойка. 1-2 - прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - ноги вместе, руки вниз; 5-8 - ходьба.	8 раз.
9	«Грач». Черный, проворный, кричит «кряк», червякам враг.	И.п. - то же. 1 -2 - на вдохе руки в стороны; 3-6 - на выдохе произнести «кряк» - и.п.	
	Упражнения с мячом –фитболом	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Десять передач»	Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.	

Апрель вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций	Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ау!» Никто не отзывается, Лишь эхо откликается. Наше эхо возвращается	

		К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е.Благинина) Педагог. Ежик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.	
1.	«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 -и.п.	6 раз.

2.	«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - то же. 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. .	6 раз.
3.	«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Насос».	И.п. - то же. 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 -и.п. То же в левую сторону.	4 раза в каждую сторону.
5.	«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.	2-3 раза в чередовании с ходьбой.
7.	«Ручки устали».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз.	2 раза.

	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног	8 раз.
	Подвижная игра «Мяч в кругу»	Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Правила: мяч нужно отталкивать сильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза

подавать выкатившийся из круга мяч.

Апрель третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Логопедическая гимнастика	<p>1) Упражнение «Тропинка». Дети берутся за руки и за ведущим идут «змейкой».</p> <p>2) Упражнение «Грибок». Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык все плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 5—10. Язычок будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка— его ножку.</p> <p>Педагог.</p> <p style="text-align: center;">Грибочек, грибок, Масляный бок, Серебряная ножка, Прыгай в лукошко!</p> <p>3) Упражнение «Надуть щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки.</p> <p>Педагог.</p> <p style="text-align: center;">На зеленой хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки. (Одуванчик.)</p> <p>4) Упражнение «Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по</p>	
		<p>середине языка.</p> <p>5) Упражнение «Дятел». Многократно побарабанить напряженным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука: «д-д-д»</p> <p>Педагог.</p> <p style="text-align: center;">Все время стучит, Дерева долбит. Но их не калечит, А только лечит</p> <p>Остановились старик со старухой под деревом, на котором сидел дятел, посмотрели вниз и увидели грибок.</p> <p style="text-align: center;">Он стоит на ножке тонкой, Он стоит на ножке гладкой, Под коричневой шапкой С бархатной подкладкой.</p> <p>А невдалеке еще один грибок, и еще, и еще. Стали дедушка с бабушкой грибы собирать.</p>	
1.	«Посмотри на облачко».	<p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;</p>	6 раз.

		3-4 - и.п.	
2.	«Любопытные ребята».	И.п. - основная стойка. 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.	4 раза.

6.	«Веселые ребята».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.	3 раза.
7.	«Качели».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4 - на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6 - и.п.	4 раза.
	Отбивание мяча	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Отбивание мяча змейкой	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом. Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками) Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился), А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.) Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!») В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).	3-4 раза.

Апрель четвертая неделя

№	Название	Выполнение	Дозировка
---	----------	------------	-----------

п/п			
	Упражнение с элементами	Педагог Мы— певцы, певцы лесные. Песни мы поем простые:	
	пальчиковой гимнастики	(В. Степанов) О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке. Дети произносят «Чик-чирик!» в высоком регистре, помахивая руками, как крыльями. Пальчики— головка, Крылышки— ладошка.	
		Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены о себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы— головка птички, остальные сомкнутые пальцы— крылья. Помахать ими, произнося: «Фыр-фыр». Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу, бу-бу!» Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы— вверх («ушки»), указательные— вместе, указывая себе на грудь («нос») Зайка взял свой барабан - ударил: трам-там-там! (В. Цвынтарный) Сжать пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить-д-д». Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых-пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать... (Ежик.) Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!» Губы сложим в трубочку— На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная) Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносить звук «у». Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.	

1. «Хлопок».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.

6 раз.

2. «Посмотрите вы наИ.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.
нас». 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п.
То же в другую сторону.

6 раз.

3.	«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте, руки внизу.	2 раза.
7.	«Нарисуй круг».	И.п. - основная стойка 1-4 - на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6 - на выдохе руки вниз.	2 раза.
	Школа мяча	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с3 шагов). Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова: Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках. Наши яркие мячи, разноцветные мячи. В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию. Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки. Правила: действовать согласно тексту стихотворения.	

Май первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дети проговаривают строчные, сопровождая их жестами (авторская разработка)	<p>Хором.</p> <p>Од-од-од— мы вскопали огород.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p> <p>Ода-ода-ода— стоит хорошая погода.</p> <p>Хлопки по коленям.</p> <p>Да-да-да— растениям нужна вода.</p> <p>Щелчки пальцами.</p> <p>Ду-ду-ду— за водой я пойду.</p> <p>Перетопы ногами.</p> <p>У маленькой Катюши Много так забот. С утра зерно цыплятам На птичий двор несет. (М. Левашов) Она не просто птичница, А птичница-отличница.</p>	
1.	«Перебрось палку».	<p>И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.</p> <p>1-2 - руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держать палку вертикально за середину);</p> <p>3-4 - перекинуть палку в левую (правую) руку;</p> <p>5-6 - и.п.</p>	8 раз.
2.	«Поворот».	<p>И.п. - то же.</p> <p>1-2 - поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад;</p> <p>3-4 - и.п.</p> <p>То же в другую сторону.</p>	8 раз.
3	«Кто дальше?».	<p>И.п. - сидя по-турецки, руки с палкой на коленях.</p> <p>1 -2 - наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше;</p> <p>3-4 - и.п.</p>	8 раз.

4.	«Подтяни колено».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой на бедрах. 1-2 - согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.
5	«Змейка».	И.п. - лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4 - голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. 1-2 - перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4 - перепрыгнуть палку боком влево; 5-6 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Бабочки». Бабочка-красавица, ты мне очень нравишься.	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе руки в стороны вверх; 3-4 - на выдохе присесть, руки вниз.	4 раза.
	Школа мяча	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Мяч противнику»	Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.	

Май вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Цыплята и коршун» «Коршун» стоит в стороне. Дети «цыплята»	«Коршун» стоит в стороне. Дети- «цыплята» идут за «курочкой» под песню: Курочка, курочка, курочка рябая По двору идет, Маленьких, маленьких, маленьких цыпляток За собой ведет.	

		<p>— Вы не убегайте далеко! Зернышки ищите, ко-ко-ко! Дети расходятся по всему залу и «ищут и клюют зернышки». Потом мама- «курочка» говорит: Вдруг откуда не возьмись, Коршун злой появись! «Цыплята» спрячутся под «крыло» к маме, «коршун» старается их поймать.</p>	
1.	«Достань лопатки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2 - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4 - и.п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.	8 раз.
2.	«Нарисуй круг».	И.п. - стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4 - круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Прокати палку».	И.п. - стойка на коленях, палка на уровне бедер (держать двумя руками ближе к концам). 1-6 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Маятник».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, взять палку; 7-8 - и.п.	8 раз.
5	«Подними палку».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8 - прыжки «ноги врозь» - руки вверх, «ноги вместе» - руки вниз; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
7.	«Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет,	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок». 1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза.

	отдохнет.		
	Отбивание мяча	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Отбивание мяча змейкой	10 раз
	Подвижная игра «Успей поймать мяч»	Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)	

Май третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Введение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) 	
	Подвижная игра «Займи свободный кружок»	<p>Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.</p> <p>Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.</p>	

	Подвижная игра «Обгони мяч»	В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.	
--	--------------------------------	---	--

Май четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча ногой в ворота на меткость 	
	Подвижная игра «Ловец с мячом»	Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.	
	Подвижная игра «Ведение мяча»	Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.	

3.4. Культурно – досуговая деятельность.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в ДОУ. Формы работы - самообразование, которое направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию относятся: экскурсии, дискуссии, деловые игры, подвижные игры. По окончании занятия участники вносят свои предложения и пожелания, что дает возможность проанализировать кружковую деятельность, скорректировать дальнейшие действия.

Разрабатываются следующие моменты:

- используются игры и упражнения разнообразные по двигательному содержанию и двигательным характеристикам;
- размещение игр и упражнений в досуговой деятельности отвечает правилам дозировки: физическая нагрузка постепенно возрастает, а в последнем задании снижается;
- после игр-эстафет или других заданий, возбуждающих детей, планирую загадки, стихи, игры малой подвижности, игры хороводного типа, обеспечивающие смену деятельности, но не снижающие эмоциональный подъем;
- после фронтальных игр большой подвижности следуют задания, в которых действуют более выносливые дети;
- обязательное музыкальное сопровождение;
- создание игровых ситуаций, в которых ребенок должен самостоятельно принять решение;
- формирование положительных эмоций, в том числе путем включения сценок драматизации, приглашение гостей-героев знакомых сказок и мультфильмов.

3.5. Календарно-тематическое планирование подвижных игр

№	Дата	Тема
1	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности.
2	сентябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
3	сентябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
4	сентябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
5	октябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
6	октябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
7	октябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
8	октябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
9	ноябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
10	ноябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
11	ноябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
12	ноябрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
13	декабрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.
14	декабрь	Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.

		пространстве, координацию движений.
33	май	Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.
34	май	Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.
35	май	Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.
36	май	Мониторинг.

3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно- развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

Создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда:

- оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия), шнур длинный.
- оборудование для прыжков: обручи цветные, палка гимнастическая, шнур короткий плетёный, скакалки.
- оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.
- атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).
- разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, погремушки, ленты.
- кегли, кольцебросы.
- маски, шапочки.
- музыкальные игрушки (бубен, погремушки, дудочка).

Предметно-развивающая среда обеспечивает возможность выбора каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Предметно-развивающая среда в спортивном зале:

шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки длинные и короткие;
тренажеры, наклонные доски ребристые, туннель для пролезания, коврики, дорожки массажные, со следами;
канат; корзина для метания мячей, кегли (набор); мешочки с грузом; мяч-шар надувной;
мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
мячи-хоппы; баскетбольные корзины; конусы-ориентиры;
обручи разного диаметра; шарики пластмассовые; дуги (для подлезания и прокатывания мячей);
платочки; погремушки; гантели пластиковые.
Картотека подвижных игр, упражнений, маски для подвижных игр.

3.7. Предметно-пространственное обеспечение.

Направления развития и цели	Программа	Парциальные программы и технологии
<p>Физическое развитие Развивать у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, музыкальность, самостоятельность, улучшать настроение. Формировать у детей устойчивый интерес к физической культуре. Приобщать к музыкальной культуре. Развивать интерес к театрализованной деятельности. Формировать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, М.: Мозаика – Синтез, 2014(ФГОС)</p>	<p>Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!» Москва «Аркти» Николаева Н.И. «Школа мяча» СП. «Детство - Пресс» 2014 г. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г; Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». М. «Воспитание дошкольника» 2016г. Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду». М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». Творческий центр Сфера. Москва 2017. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. Изд. Мозаика-Синтез Москва 2018. Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей. Изд. Скрипторий□□□□□□. Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2016. Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Санкт-Петербург Детство-Пресс 2018. Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице». М. Айрис Пресс 2016. Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Москва 2015 Баласс Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный Е.В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду. ТЦ. Сфера. Москва 2014. Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович .100 ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. (Москва 2019) Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Гуматирный издательский центр Владос 2016. Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников Москва 2019. Н. Л. Воробьева Побегаем, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав. Издательство Аркти Москва 2017. Э.Я. Степаненкова ФГОС Сборник подвижных игр Изд. Мозаика. М, 2014.</p>