

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом МКДОУ

«Детский сад №6 «Ягодка»
Протокол №1
от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:


Заведующий
МКДОУ «Детский сад № 6 «Ягодка»
Селиванова Е.П.
Приказ № 312 от 31.08.2020г.

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Автор – составитель:
Бутова Юлия Викторовна

Киров, Калужская область

№ п/п	Содержание	Стр.
1	Целевой раздел Программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
	Цель Программы	4
	Задачи Программы	4
	Ожидаемые результаты	5
	Принципы построения рабочей Программы	5
	Задачи по образовательной области «Физическая культура»	6
	Структура занятий	10
	Формы организации образовательной области «Физическая культура»	11
	Методы и формы организации работы по физическому воспитанию	12
	Интеграция образовательной области «Физическая культура»	13
	Форма проведения утренней гимнастики	14
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	14
	Целевые ориентиры	15
	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	16
2	Содержательный раздел Программы	
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	18
	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет	18
	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет	21
	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет	25
	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет	28
	Учебный план	32
	Расписание ООД по физической культуре	34
	Перспективный план праздников и развлечений	34
	Календарно-тематическое планирование ООД	
	Вторая младшая группа – 3-4 года	35
	Средняя группа – 4-5 лет	38
	Старшая группа – 5-6 лет	50
	Подготовительная к школе группа – 6-7 лет	64
	Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет	77
	Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет	82
	Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет	89
	Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет	95
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	101
3	Организационный раздел Программы	
3.1.	Организация двигательного режима	102
	Годовой план работы инструктора по физической культуре	102
3.2.	Модель воспитательно-образовательного процесса	
	Использование здоровьесберегающих технологий	105
	Система физкультурно-оздоровительной работы	106
	Структура организации двигательного режима	108
	Развивающая предметно-пространственная среда зала	108
	Перечень методических пособий	109
	Приложения	
	Приложение 1. Игры с тренирующей психофизической нагрузкой	111
	Приложение 2. Игры с умеренной психофизической нагрузкой	117
	Приложение 3. Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой	119
	Приложение 4. Игры с незначительной психофизической нагрузкой	123
	Приложение 5. Малоподвижные хороводные игры	125

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Рабочая Программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- ✓ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✓ Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ✓ СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Рабочая Программа разработана с учетом рекомендаций авторов *«Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.*

Концепция Программы:

Ведущими идеями Программы являются: развитие мотивации детей к здоровому образу жизни, адаптация к жизни в современном обществе, самореализация ребенком своего «я». Ведущей функцией Программы является оздоровление, в широком смысле, а не только в физиологическом. Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является

комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, самореализации.

Цель Программы:

Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольников, их физических способностей, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию детей являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
4. Овладение подвижными играми с правилами.
5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Задачи Программы:

Обучающие:

- создать условия для формирования здорового образа жизни детей,
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культуры и спорта,
- формировать специальные знания, умения и навыки посредством игрового и соревновательного действия; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества;
- увеличивать двигательную активность;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевые качества;
- развивать внимание, мышление;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать патриотические, нравственные и эстетические качества личности дошкольников, в особенности трудолюбие, честность, порядочность, уважение к окружающим;
- прививать навыки толерантности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В процессе реализации программы у детей можно наблюдать следующие результаты:

- общее оздоровление детей, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психических качеств детей;
- приобретение новых знаний и умений;
- максимальное участие детей во всех спортивно-массовых мероприятиях.

Во время занятий можно проводить следующие виды тестирования: принятие норм комплекса ГТО 1 ступени, измерение свода стопы и формирования правильной осанки.

Принципы построения рабочей Программы

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

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

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

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

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

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

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

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

Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором он становится субъектом дошкольного образования.

Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Задачи по образовательной области «Физическая культура»

Общие:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить 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, в ходьбе (расстояние 6 м).

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м; метать предметы в движущуюся цель;

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

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

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную

осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

Закреплять умение перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для

подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;

Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию

важности сна, гигиенических процедур для здоровья;

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; Знакомить с правилами ухода за больным.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки. **Занятия проводятся 2 раза в неделю в зале и 1 на воздухе.**

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса,

укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

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

Используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа (развитие двигательных функциональных возможностей детей). Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие

данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (мл. гр.), 30 м/с – ср., ст. и подготовит. группы;
- челночный бег;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (мл. гр.);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (мл. гр.);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда),
- Игровой метод,
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров),
- Соревновательный.

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

Интеграция образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и

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

Форма проведения утренней гимнастики

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

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
продолжительность	4-5 мин.	6-7 мин.	7-8 мин.	9-10 мин.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

- физических качеств: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Целевые ориентиры (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка). В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту),
- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Рассмотрим целевые ориентиры на каждом этапе, выделяя те характеристики, которые тесно связаны с «Физическим развитием» воспитанников.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

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

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и

работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила-сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- приучать действовать совместно;
- формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений;
- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;

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

-закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

-обучать хвату за перекладину во время лазанья.

-закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

-воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

-развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх.

-развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная и корригирующая, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

(расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезании под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезании в обруч. Лазанье гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя

захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Котят».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

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

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

Развивать умение лазить по гимнастической лестнице.

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Основные движения

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

прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Челночный бег 3 раза по 10 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, поднимать палку вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Спортивные развлечения. «Спорт-это сила и здоровье», «Веселый ручеек». «Здравствуй, Зимушка-зима!»).

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

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

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через 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..

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (с различным положением рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий инструктора. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, на носках. С перешагиванием через набивные мячи, с раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; челночный бег 3 раза по 10 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезания через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги в стороны-вместе, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см). Прыжки через

короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая

руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о канат.

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

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Донеси мяч», «Мяч капитану», «Полоса препятствий».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Два мороза»

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Мама, папа, я - спортивная семья».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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.

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

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках и пятках с разными положениями рук, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием предмета, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой

поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель.

Групповые упражнения с переходами. Самостоятельное построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, на ходу. Расчет на «первый-второй», «первый-второй-третий» и перестроение из одной шеренги в две и в три; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживаясь в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе «рыбка». Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног кеглю посередине и передавать её другому.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее донесет мяч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

Эстафеты. «Разложи и собери картошку», «Мяч капитану», «Полоса препятствий», «Построй дом».

Народные игры. «Гори, гори ясно».

Спортивные развлечения. «Мама, папа, я - спортивная семья», «Растим защитников Отечества».

Учебный план образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика• Гимнастика после сна• Физкультминутки• Динамические паузы• Ритмическая гимнастика
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика • Зрительная гимнастика • Пальчиковая гимнастика • Спортивные праздники • Физкультурные досуги • Прогулка • Просмотр видеофильмов, мультимедийных презентаций, фотографий, иллюстраций и др. • Подвижные, спортивные, дидактические игры • Кружковая работа • Индивидуальная работа с детьми по развитию движений
Организованная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Организованная образовательная деятельность - занятия • Образовательные развивающие ситуации на игровой основе (мл. и ср. гр.) • Образовательные ситуации (ст. и подг. гр.) • Проекты • Малые Олимпийские игры • Соревнования • Недели и дни здоровья • Беседы
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры • Игровые упражнения по интересам • Спортивные упражнения (езда на самокате, велосипеде, санках) • Элементы спортивных игр (волейбол, футбол, хоккей, бадминтон) • Игры-эстафеты, игры-соревнования
Совместная деятельность с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • Праздники • Досуги • Каникулы • Проекты • Дни и недели здоровья • Совместные прогулки, походы, экскурсии • Беседы и консультации • Выставки достижений и конкурсных работ • Выпуск газеты «Мы здоровью скажем «Да!»

Расписание ООД по физической культуре

День недели	Расписание
Понедельник	мл. гр. № 3 - 9.25 - 9.40 <i>в группе</i> ср. гр. - 9.40 - 10.05 подг. гр. - <i>воздух</i>
Вторник	мл. гр. № 2 - 9.25 – 9.40 ст. гр. – <i>воздух</i>
Среда	мл. гр. № 3 – 9.25 – 9.40 подг. гр – 9.40 – 10.10 ср. гр. – <i>воздух</i>
Четверг	ст. гр. – 9.50 – 10.10 мл. гр. № 2 - <i>воздух</i>

Пятница	ср. гр. – 9.00 – 9.20 мл. гр. № 2 – 9.25 – 9.40 ст. гр. – 9.40-10.05 подг. гр. – 10.05 – 10.35 мл. гр. № 3 – воздух
----------------	--

Перспективный план праздников и развлечений

Месяц	Младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ - Праздник «Осенняя здравиада»				
	Развлечение «Ярмарка осенняя»		Досуг «Мой мяч»	Развлечение «Потеха»	Развлечение «Город физкультурный»
октябрь	День открытых дверей - Праздник «Осенние забавы»				
	Досуг «Юный эколог»		Досуг «Играй-ка»	Досуг «Экологические игры»	Развлечение «День безопасности»
	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ				
ноябрь	Досуг «С физкультурой мы дружны»		Досуг «Веселая физкультура»	Праздник «Ключи здоровья»	
				Досуг «Моя мама лучше всех»	
	Валеологическая беседа и досуг «Здоровым будь всегда»				
декабрь	День Здоровья «Здоров Я»				
	Досуг «Витамины для здоровья»			Квест-игра «Волшебный снег»	
	Досуг «Зима пришла и веселье принесла»		Досуг «Зимняя сказка»	Досуг «Зимушка-зима»	
январь	Неделя зимних игр и развлечений				
	Развлечение «Зимние приключения со Снеговиком»		Досуг «Снежная феерия»	Досуг «Зимняя сказка»	Спартакиада
				Развлечение «Здоров я и все мои друзья»	Развлечение «Мороз разудалый»
февраль	Развлечение «Богатыри земли русской»		Праздник «День Защитника»	Праздник «День Защитника»	Праздник «А, ну-ка, мальчики»
	Неделя Здоровья				
март	Досуг «Мисс малышка»		Развлечение с воспитателями «Будем весело играть и здоровье укреплять»		
			Праздник «Дружба крепкая»		
	День открытых дверей – «Удалые молодцы»				
апрель	Развлечение «Мы веселые ребята»		Досуг «Светофор»	Досуг «Цветочный калейдоскоп»	Праздник «Космос»
	Развлечение «День улыбки и смеха»			Смотр строя и песни среди дошкольных учреждений	
май	Досуг «Мои друзья»		Праздник «День Победы»		
			Развлечение на воздухе «Зарница»		
июнь	Праздник «День защиты детей»				

Календарно-тематическое планирование ООД

Младшая группа – 3-4 года		
№ п\п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 №1, зал	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать психофизические качества.	Подвижная игра «Бегите ко мне»- развивать умение действовать по сигналу, бежать в одном направлении (3-4 раза).
№2, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Учить мягко прыгать на двух ногах на месте (по 2-3 раза). 3. Развивать умение выполнять ОРУ в кругу.	Игровое упражнение «Птички» (2-3 раза). Игровое задание «Найдем птичку».
№1, группа	1. Упражнять в подлезании, ходьбе и беге.	Проведение подвижных игр: «Наседка и цыплята», «Зайка серенький сидит», «Улиточка».
Неделя2 №3,зал	1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. 3. Развивать умение принимать правильное и.п. в ОРУ.	Подвижная игра «Кот и воробышки» (бег). Игровое упражнение «Паучки» (подлезание).
№4, зал	1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. 2. Учить группироваться при лазании под шнур (ползание с опорой на ладони и колени, высота шнура-50 см. от пола). 3. Развивать интерес к физкультурным занятиям.	Игровое упражнение «Доползи до погремушки» (3 раза). Подвижные игры: «Быстро в домик» (бег), «Найдем жучка» (ходьба).
№2, группа	Учить мягко прыгать на двух ногах на месте. Упражнять в беге и прыжках.	Подвижная игра «Спящая лиса» (бег с увертыванием). Игровое упражнение «С кочки на кочку» (прыжки).
Неделя 3 №5, зал	1. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, друг другу. 2. Упражнять в равновесии- ходьба по доске, шириной 25 см. 3. Формировать навыки игры с мячом (игры с бегом).	Игровые упражнения: «Догони меня», «бегите ко мне» (с мячом). Подвижные игры: «Мой веселый, звонкий мяч» (бег), «Пузырь» (ходьба).
№6, зал	1. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении, уметь действовать по сигналу. 2. Упражнять энергично отталкивать мяч при прокатывании. 3. Развивать умение группироваться при лазании под шнур.	Игровые упражнения: «Паучки» (подлезание), «Догони мяч» (прокатывание). Подвижная игра «Воробышки и кот».
№3, группа	Упражнять в ориентировании в пространстве, прыжках на двух ногах. Развивать навык игры с мячом.	Игровое упражнение «Зайчата». Подвижные игры «Быстро в домик» (бег),

		«Улиточка» (ходьба).
Неделя 4 №7, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках (4-5 раз, через шнур). 3. Формировать психофизические качества.	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Догони мяч». подвижная игра «Наседка и цыплята».
№8, зал	1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги (прыжки из обруча в обруч). 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу (сидя, ноги врозь). 3. Развивать умение выполнять движения по сигналу.	Подвижная игра «Ловкий шофер» (едем по сигналу). Игровое упражнение «Машины поехали в гараж» (обруч - «гараж», найти свое место по сигналу).
№4, группа	Упражнять в подлезании под высокие дуги (3-4 раза). Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые задания: «Проползи - не задень», «Кто выше». Подвижная игра «Стрекозы» (бег, махи руками).
Октябрь Неделя 1 №9, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в равновесии - ползание между предметами, не задевая их (2-3 раза). 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровое упражнение «Проползи - не задень». Подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Найдем зайку».
№10, зал	1. Упражнять в равновесии- ползание между предметами, не задевая их (2-3 раза). 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 3. Упражнять в подлезании под шнур (высота- 50 см).	Игровые упражнения: «Мышки» (подлезание под шнур), «Поймай комара» (прыжки на месте). Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
№5, группа	Повторить игровые упражнения с прыжками и ходьбой. Упражнять в беге с поворотом в другую сторону по сигналу.	Игровые задания: «Пройдем по мостику», «Попрыгаем, как зайки». Подвижная игра «Кот и воробышки».
Неделя 2 №11, зал	1. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 3. Развивать ловкость в подвижных играх.	Игровое задание «зайки». Подвижные игры: «Мой мяч», «Ловкий шофер».
№12, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Учить прокатывать мяч в прямом направлении. 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровое упражнение «Быстрый мяч» (по сигналу - прокатывание). Подвижная игра «Зайка серый умывается».
№6, группа	Упражнять детей в ползании на четвереньках. Упражнять в прокатывании мяча в прямом	Игровые задания: «Проползи - не задень»,

	направлении.	«Мой мяч». Подвижная игра «Кот и воробышки».
Неделя 3 №13, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. 3. Развивать ловкость в играх с мячом.	Игровые задания: «Пройдем по мостику», «Быстрый мяч». Подвижная игра «Догони мяч».
№ 14, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу. 2. Упражнять в ползании под высокие дуги (50 см.). 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровое задание «1- 2- 3- беги к ...». Подвижные игры: «Крокодильчики», «Найдем зайку».
№ 7, группа	Упражнять в прыжках через шнур, положенный на пол. Развивать ловкость в играх с мячом.	Игровые задания: «Перепрыгни канавку», «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Поезд».
Неделя 4 №15, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках (лазание под шнур, высота- 50 см). 3. Формировать психофизические качества.	Игровые задания: «Найди свой домик», «Проползи». Подвижная игра «Поезд».
№16, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. 2. Упражнять в равновесии- ходьба и бег между предметами. 3. Развивать ловкость в подвижных играх с бегом и ходьбой.	Игровые упражнения: «Зайки - мягкие лапочки», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Наседка и цыплята».
№8, группа	Упражнять в равновесии - ходьба и бег между предметами. Повторить игровые упражнения с прыжками.	Игровые задания: «Пробеги - не задень», «Крокодильчики». Подвижная игра «Поймай комара».
Ноябрь Неделя 1 № 17, зал	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (гимнастическому бревну, 2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед (дистанция 4м, 2-3 раза). 3. Развивать координацию движений в подвижных играх.	Подвижная игра «Ловкий шофер». Игра малой подвижности «Найди Зайчонка».
№18, зал	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (гимнастическому бревну, 2-3 раза). 2. Упражнять в лазании с опорой на ладони и колени под высокими дугами (5-7 дуг, 2-3 раза). 3. Развивать ловкость в подвижной игре.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».
№ 9, группа	Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастическому бревну. Повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые задания: «Пройди по мостику», «Прокати мяч», «Доползи до мяча».

Неделя 2 №19, зал	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Развивать координацию - прыжки из обруча в обруч (6-8 обручей, 2-3 раза). 3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу (на коленях, расстояние 3 м, 10-12 раз).	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?».
№ 20, зал	1. Развивать координацию - прыжки из обруча в обруч. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Формировать психофизические качества.	Подвижная игра «Наседка и цыплята». Игра малой подвижности «Лисичка».
№10, группа	Упражнять в равновесии- ходьба из обруча в обруч. Повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые задания: «По дорожке», «Догони мяч». Игра «Чик - чирик».
Неделя 3 № 21, зал	1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Развивать координацию движений при прокатывании мяча между предметами (5-6 штук, расстояние 1 м, 2-3 раза). 3. Упражнять в ползании на четвереньках под дугами (4-6 дуг, 2-3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Игра малой подвижности «1-2-3 иди».
№22, зал	1. Развивать координацию движений при прокатывании мяча между предметами (5-6 штук, расстояние 1 м, 2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах до обруча. 3. Развивать ловкость в подвижной игре.	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№11, группа	Упражнять в прыжках на двух ногах до игрушки. Повторить игровые упражнения с ходьбой, с мячом.	Игровые задания: «Допрыгай до...», «Прокати мяч до кегли». Игра «Пузырь».
Неделя 4 №23, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 раза, использовать «дорожки здоровья») 3. Упражнять в ходьбе с приседанием (2-3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 24, зал	1. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 раза, использовать «дорожки здоровья») 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Упражнять в лазании под дугами (6 дуг, 2-3р).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра малой подвижности «Найди свой домик».

Средняя группа – 4-5 лет		
№ п\п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 № 1, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. 2. Учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры (ширина 15 см, длина 3м). 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. (3-4 раза).	Подвижные игры: «Веселые зайчата», «Найди себе пару».

№2, зал	<p>1. Упражнять в ходьбе между двумя линиями (ширина 20 см), 3-4 раза.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед до кегли, на расстоянии 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Формировать психофизические качества.</p>	<p>Подвижные игры: «Допрыгай до...», «Найдем зайку».</p>
№1, воздух	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную.</p> <p>Учить действовать по сигналу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>
Неделя 2 № 3, зал	<p>1. Упражнять детей в прокатывании мяча (2 м, 10-12 раз).</p> <p>2. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета (3-4 раза по 3 прыжка).</p> <p>3. В подвижной игре «Самолеты» учить бегать не сталкиваясь.</p>	<p>Игровые задания: «Достань до предмета», «Прокати мяч».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>
№4, зал	<p>1. Упражнять прыжкам на двух ногах вверх (4-5 прыжков).</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу (по 10-15 раз).</p> <p>3. Развивать координацию - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) до кегли.</p>	<p>Игровые задания: «Достань до предмета», «Прокати мяч», «Доползине задень».</p> <p>Подвижная игра «Веселые зайчата».</p>
№ 2, воздух	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носочках.</p> <p>Учить катать обруч друг другу.</p> <p>Упражнять в прыжках.</p>	<p>Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
Неделя 3 №5, зал	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча на расстоянии 2 м (10-12 раз).</p> <p>3. Развивать координацию - лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).</p>	<p>Подвижные игры: «Огуречик, огуречик...», «Найдем воробышка».</p>
№6, зал	<p>1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>2. Развивать координацию - лазанье под дуги (3-4 дуги на расстоянии 1м одна от другой).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кубиками (3-4 м).</p>	<p>Подвижные игры: «Найди пару», «Мышеловка».</p>
№ 3, воздух	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов (кегли), поставленных по углам площадки.</p> <p>Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.</p> <p>Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>Игровые задания: «Школа мяча», «Подбрось - поймай», «Зайки» (дистанция 3м).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>
Неделя 4	<p>1. Упражнять детей останавливаться по сигналу во время ходьбы.</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>

№ 7, зал	2. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур (8-10 раз). 3. Развивать координацию - ходьба по уменьшенной площади опоры (на носочках по доске, лежащей на полу (3-4р)).	Игра малой подвижности «Где постучали?».
№ 8, зал	1. Упражнять в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием (2-3 раза). 2. Упражнять в лазании под дуги с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением (2-3 раза).	Подвижные игры: «Кот и воробышки» (бег), «Улиточка» (малоподвижная).
№4, воздух	Разучить перебрасывание мяча друг другу (расстояние 1,5м), развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в прыжках с продвижением (по дорожке шириной 20 см, дистанция 3м).	Игровые упражнения: «Перебрось - поймай» (10-12 раз), «Вдоль дорожки». Подв. игра «Огуречик».
Октябрь Неделя 1 № 9, зал	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре (3-4 раза). 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги. 3. Развивать ловкость и быстроту в подв. игре.	Подвижная игра «Кот и мыши». Малоподвижная игра «Донеси - не урони».
№ 10, зал	1. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках двух ног до веревки, перепрыгнуть через нее, затем пройти в конец своей колонны (дистанция 4м, 2 раза). 3. Развивать ловкость и быстроту в подв. игре.	Подвижная игра «Мыши в норке». Малоподвижная игра «Стрекоза».
№ 5, воздух	Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры (ширина 20 см).	Игровые упражнения: «Школа мяча», «Кто быстрее до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет».
Неделя 2 № 11, зал	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч (2-3 раза). 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу (10-12 раз).	Подвижная игра «Автомобили». Малоподвижная игра «Автомобили поехали в гараж».
№ 12, зал	1. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (расстояние 0,25м друг от друга, 3-4-раза). 2. Упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами (расстояние 1м друг от друга, 2 р). 3. Развивать психофизические качества.	Подвижная игра «Лохматый пес». Малоподвижная игра «Карусель».
№ 6, воздух	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу. Знакомство с эстафетой.	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета). Подв. игра «Ловишки».
Неделя 3	1. Закреплять умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании	Подвижная игра «У медведя во бору».

№ 13, зал	<p>через кубики.</p> <p>2. Упражнять в лазании под дуги, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении (3 раза).</p>	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
№ 14, зал	<p>1. Упражнять в лазании под дуги (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость в подбрасывании мяча двумя руками (10 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Школа мяча».</p> <p>Игра малой подвижности «Улиточка».</p>
№ 7, воздух	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно.</p> <p>Упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>
Неделя 4 № 15, зал	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную.</p> <p>2. Закреплять умение лазать под дуги, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>
№ 16, зал	<p>1. Упражнять в лазании под шнур (40 см), с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх (3-4 раза).</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении (2-3 р).</p> <p>3. Развивать психофизические качества.</p>	<p>Подвижная игра «Школа мяча».</p> <p>Игра малой подвижности «Карусель».</p>
№ 8, воздух	<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному.</p> <p>Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Игра м/подв. «Лягушки».</p>
Ноябрь Неделя 1 № 17, зал	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>2. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной поверхности опоры (ходьба с перешагиванием кубиков, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Салочки».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 18, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), дистанция 3 м, повторить 3-4 раза.</p> <p>3. Развивать координацию движений - бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.</p>	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «Чик-чирик».</p>
№ 9, воздух	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами.</p>	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч».

	<p>2. Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Повторить упражнения в прыжках с продвижением.</p>	Игра малой подвижности».
Неделя 2 № 19, зал	<p>1. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах через 5-6 линий (2-3 раза), приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу (И. п. - стойка на коленях), 10-12 раз.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге на носочках.</p>	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 20, зал	<p>1. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах через 5-6 линий (2-3 раза), приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (стоя в шеренгах) двумя руками снизу.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу и враспынную.</p>	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 10, воздух	<p>1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.</p> <p>2. Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p> <p>3. Упражнять в беге с перешагиванием.</p>	Игровые задания: «Не попадись», «Догони мяч». Игра малой подвижности «Лисичка».
Неделя 3 №21, зал	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>2. Развивать координацию - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках «по-медвежьи».</p>	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 22, зал	<p>1. Развивать координацию - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>2. Упражнять в ползании в шеренгах, в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м, 2 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд (дистанция 3 м).</p>	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 11, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	Игровые задания: «Не задень», «Передай мяч». Игра «Найди и промолчи».
Неделя 4 № 23, зал	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.</p> <p>2. Развивать равновесие - ползание на животе по гимнастической скамейке (хват рук с боков скамейки, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Найди Зайку».
№ 24, зал	<p>1. . Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 р).</p>	Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Карусель».

	3. Упражнять в прыжках на двух ногах до кегли на расстоянии 3 м (2 раза).	
№ 12, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. 2. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность. 3. Упражнять в прыжках с продвижением.	Игровые задания: «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Допрыгай до...». Игра м/подв. «Лисичка».
Декабрь Неделя 1 № 25, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м, повторить 2 раза). 2. Развивать ловкость и координацию - прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. 3. Упражнять в беге взявшись за руки.	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
№ 26, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (2 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами (расстояние между кубами 1м, 2 р).	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Ниточка».
№ 13, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. 2. Упражнять в умении действовать по сигналу. 3. Упражнять в метании снежков вдаль.	Игровые задания: «Веселые снежинки», «Кто быстрее». Игра малой подвижности «Найди зайку».
Неделя 2 № 27, зал	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. 2. Упражнять в прыжках со скамьи (6-8 раз). 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Зайчата».
№ 28, зал	1. . Упражнять в прыжках со скамьи (6-8 раз). 2. Упражнять в прокатывании мячей между предметами. 3. Развивать быстроту при беге по дорожке.	Подвижная игра «Веселые зайчата». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 14, воздух	1. Упражнять в умении скользить по ледяной дорожке. 2. Упражнять в умении метать снежок в цель.	Игровые задания: «По дорожке», «Самый меткий». Подвижная игра «Веселые снежинки».
Неделя 3 № 29, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ - руки снизу) по 8-10 раз. 2. Упражнять в ползании на четвереньках, по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Развивать быстроту в играх с бегом.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Где спрятался Зайка?».
№ 30, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - руки из-за головы) по 8-10 раз. 2. Упражнять в ползании в прямом направлении	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Туристы».

	на четвереньках с опорой на ладони и ступни-«по- медвежьи» (2 раза). 3. Упражнять ходьбе с перешагиванием через набивные, высоко поднимая ноги (расстояние 2-3 шага).	
№ 15, воздух	1. Закреплять навык скользящего шага. 2. Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска.	Игровые задания: «Кто дальше», «По дорожке». Игра «Снежная карусель».
Неделя 4 № 31, зал	1. Упражнять в действиях по заданию. 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 32, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти до конца (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «1-2-3—иди к...».
№ 16, воздух	1. Закреплять навык ходьбы по ледяной дорожке. 2. Упражнять в метании снежков в цель.	Игровые задания: «По снежному валу», «Снайперы», «По дорожке».
Январь Неделя 2 № 33, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Развивать равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (3-4 раза). 3. Упражнять прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3р).	Подвижная игра «Кролики». Игра малой подвижности «Найдем кролика».
№34, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3р). 3. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№17, воздух	1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке. 2. Упражнять ходьбе по рыхлому снегу. 3. Повторить игровые задания с прыжками.	Игровые задания: «По дорожке», «Допрыгай до», «По снежному валу».
Неделя 3 № 35, зал	1. Упражнять ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать координацию - прыжки с гимнастической скамейки (4-6 раз). 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - руки снизу), повтор 10-12 раз.	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности «Снежинки».

№ 36, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в отбивании малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками (повтор 3-4 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба на носочках между предметами (дистанция 3 м, повтор 2 р). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (прыжок - ноги врозь, прыжок - ноги вместе), расстояние 3 м, повтор 2-3 раза. 	<p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>Игра малой подвижности «Строители».</p>
№ 18, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык ходьбы по ледяной дорожке. 2. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 3. Повторить игровые задания с бегом и прыжками. 	<p>Игровые задания: «Снежная карусель», «Прыжки к елке», «По дорожке», «Вокруг снежной бабы».</p>
Неделя 4 № 37, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их (2-3 раза). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 	<p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Игра малой подвижности «Туристы».</p>
№ 38, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 р). 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу с расстояния 3 м (2 раза). 3. Развивать ловкость в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м, 2 раза). 	<p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Игра малой подвижности «Пузырь».</p>
№ 19, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия (3-4 раза). 2. Развивать ловкость в метании снежков на дальность (8-10 раз). 3. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни - не задень».</p> <p>Катание друг друга на санках.</p>
Февраль Неделя 1 № 39, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола (2 раза). 	<p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 40, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, с приседом на середине пути (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (4-6 предметов, в ряд на расстоянии 0,5 м, 2 раза). 	<p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>Игра малой подвижности «Туристы».</p>
№ 20, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия (3-4 раза). 2. Развивать ловкость в метании снежков на дальность (8-10 раз). 3. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни - не задень», «Пройди по дорожке».</p>

Неделя 2 № 41, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках через бруски (высота 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найдем котенка».
№ 42, зал	1. Упражнять ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м, 2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м, 8-10р).	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найдем щенка».
№21, воздух	1. Упражнять детей в метании снежков в цель. 2. Развивать координацию в ходьбе по ледяной дорожке. 3. Катание на санках.	Игровые задания: «Добрось до кегли», «Змейкой» (между санками), «По дорожке».
Неделя 3 № 43, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Развивать равновесие - прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах (3-4 раза). 3. Развивать ловкость при прокатывании мячей между предметами (3-4 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Найдем Мишку».
№ 44, зал	1. Упражнять прыжкам на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого (2-3 раза). 2. Развивать ловкость при прокатывании мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Упражнять в ходьбе на носках (до 8 сек.).	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 22, воздух	1. Упражнять ходьбе с выполнением заданий. 2. Закреплять умение метания снежков вдаль. 3. Катание на санках.	Игровые задания: «Покружись», «Кто дальше бросит».
Неделя 4 № 45, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. 2. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 3. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2-3р).	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 46, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2-3р). 2. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча, 2-3 раза). 3. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах между предметами (кегли, 2-3 раза).	Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 23, воздух	1. Упражнять детей в метании снежков на дальность. 2. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 3. Катание на санках.	Игровые задания: «Кто дальше», «Найдем Снегурочку».

Март Неделя 1 № 47, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2-3 р). 3. Развивать равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс, 5-6шт, 2-3р. 	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Чик- чирик».</p>
№ 48, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 р). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). 3. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге, используя взмах рук (2-3 раза, дистанция 2 м). 	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Карусель».</p>
№ 24, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков (мешочков) в цель (10-12 раз). 2. Упражнять ходьбе с высоким подъемом колен 3. Упражнять в прыжках с продвижением. 	<p>Игровые задания: «Точно в цель», «Прыг- скок».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем Зайку».</p>
Неделя 2 № 49, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Развивать равновесие- ходьба на носочках между предметами (4-5 штук, 2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м, 2-3р). 	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 50, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Развивать равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах через скакалку (2-3 раза, до 5 раз подряд). 	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Игра малой подвижности «Узнай по голосу».</p>
№ 25, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель (10-12 раз). 2. Упражнять в беге друг за другом. 3. Закреплять умение действовать по сигналу. 	<p>Игровые задания: «Быстрые и ловкие», «Кто быстрее», «Сбей кеглю».</p> <p>Игра малой подвижности «Чик- чирик».</p>
Неделя 3 № 51, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять прыжкам в длину с места (10-12 раз). 3. Развивать равновесие - перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз, дистанция 2м). 	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем Зайку».</p>
№ 52, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять детей прыжкам в длину с места (4-5 раз). 3. Развивать равновесие - перебрасывание мяча через шнур двумя руками из- за головы (2м) и ловля после отскока (5-6 раз). 	<p>Подвижная игра Кролики».</p> <p>Игра малой подвижности «Карусель».</p>
№ 26, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в чередовании с прыжками. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Упражнять бегу в медленном темпе до 1 минуты. 	<p>Игровые задания: «Подбрось- поймай», «Прокати- не задень», «Лошадки».</p>

Неделя 4 № 53, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами (2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2 раза).	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 54, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, на четвереньках с мешочком на спине (2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза).	Подвижная игра «Лохматый пес». Игра малой подвижности «Найдем щенка».
№ 27, воздух	1. Упражнять детей в беге на выносливость. 2. Развивать координацию - прыжки на одной ноге (попеременно, вдоль шнура 2м, 2-3 раза). 3. Развивать ловкость при метании мяча вдаль (10-12 раз).	Игровые задания: «На одной ножке», «Кто дальше». Игра малой подвижности «Сигналы».
Апрель Неделя 1 № 55, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по доске, положенной на пол (2 раза). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьей» (2 раза). 3. Развивать координацию в прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (2 раза).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Найдем Зайку».
№ 56, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по доске, положенной на пол (2 раза). 2. Развивать равновесие - лазанье по гимнастической стенке (2 раза). 3. Развивать координацию в прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (2 раза).	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 28, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. 2. Повторить упражнения с мячом, в равновесии с прыжками.	Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
Неделя 2 № 57, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40 см один от другого (5-6 брусков, 2-3 раза). 3. Упражнять в умении бегать по кругу взявшись за руки.	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
№ 58, зал	1. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40 см один от другого (5-6 брусков, 2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 2,5 м, (8-10 раз)).	Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Паровозик».
№ 29, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском	Игровые упражнения:

	своего места в колонне в прокатывании обручей. 2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии с прыжками.	«Прокати и поймай», «Сбей кеглю», «Перепрыгни через ручей».
Неделя 3 № 59, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6р).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».
№ 60, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6р). 2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча (8-10 раз). 3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10 раз).	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 30, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	Игровые задания: «По дорожке», «Перепрыгни - не задень», «Пройди- не упади».
Неделя 4 № 61, зал	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность (6-8 раз). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 р).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Найдем щенка».
№ 62, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность (6-8 раз). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 р). 3. Упражнять прыжкам на двух ногах (дистанция 3 м, 2 раза).	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 31, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (10 раз).	Игровые задания: «Успей поймать», «Подбрось - поймай», «Догони пару».
Май Неделя 1 № 63, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. 2. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (6 штук, 2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «Найдем котенка».
№ 64, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза). 2. Упражнять в ходьбе и беге по диагонали. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см (2 раза).	Подвижная игра «Догони пару». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 32, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Упражнять в перебрасывании мячей друг	Игровые задания: «Пробеги- не задень», «Мяч в паре», «Накинь

	другу (10 раз).	кольцо».
Неделя 2 № 65, зал	1. Упражнять детей ходьбе парами. 2. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в прыжках в длину с места через 5-6 шнуров (2 раза).	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 66, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места через 5-6 шнуров (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в стороны (2 раза). 3. Упражнять детей в прокатывании мячей между кубиками «змейкой» (2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Паровозик».
№ 33, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. 2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень».
Неделя 3 № 67, зал	1. Упражнять детей ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу (8-10 раз). 3. Упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см, 6-8 раз).	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 68, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте (10 раз). 2. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу (8-10 раз). 3. Упражнять в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой, (8-10 раз)).	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 34, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу. 2. Повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые задания: «Попади в корзину». Игра «Удочка».
Неделя 4 № 69, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. 2. Развивать ловкость при метании в вертикальную цель (способ - от плеча, 1,5-2 м, 3-4 раза). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе (2 раза).	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем Зайку».
№ 70, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке «по- медвежьи» (2 раза). 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку (10 раз). 3. Развивать ловкость при метании в вертикальную цель с расстояния 2 м (8-10 раз).	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Чик- чирик».
№ 35, воздух	1. Упражнять детей в прыжках через скакалку. 2. Повторить задания с бегом и ходьбой.	Игровые задания: «Не урони», «Не задень», «Пройди по линии». Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Старшая группа – 5-6 лет

№ п\п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 № 1, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную. 2. Развивать равновесие - прыгивание с гимнастической скамейки (3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 2, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м). 3. Упражнять в бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.	Подвижная игра «Птички». Игра малой подвижности «Удочка».
№ 1, воздух	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки».
Неделя 2 № 3, зал	1. Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьбе на носочках. 2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту. 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля двумя руками.	Подвижная игра «Фигура». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 4, зал	1. Развивать координацию - ползание на четвереньках между предметами. 2. Упражнять в прыжках в высоту (2-3 подхода по 4-5 прыжков). 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками в ладоши (15- 20 раз).	Игровое задание «Достань- не задень». Подвижная игра «Выше ножки от земли».
№ 2, воздух	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках. Разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята» (бег).
Неделя 3 № 5, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге - 1 мин. 2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 3. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Улиточка».
№ 6, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).	Игровые задания: «Не попадись», «Школа мяча». Подвижная игра «Быстро возьми».

	3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3 раза).	
№ 3, воздух	Повторить бег, продолжительностью до минуты. Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и глазомер в подв. играх.	Игровые упражнения: «Выше ножки от земли». Подвижная игра «Быстро возьми».
Неделя 4 №7, зал	1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу. 2. Учить пролезать в обруч боком, не задевая его за край (2-3 раза). 3. Повторить упражнения в равновесии - ходьба с перешагиванием через кубики (2-3 раза).	Игровые задания: «Пролезь- не задень», «Будь ловким». Подвижная игра «Мы веселые ребята».
№ 8, зал	1. Развивать равновесие - ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (2-3 раза).	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности «День и ночь».
№ 4, воздух	Упражнять в беге на длинную дистанцию. Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с прыжками и заданиях с мячом.	Игровые задания: «Поймай мяч», «Будь ловким». Подвижная игра «Найди свой цвет».
Октябрь Неделя 1 № 9, зал	1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Развивать равновесие - ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке (2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренге (от груди, расстояние 2,5м).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№10, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики (2-3 раза, расстояние между кубиками 2-3 шага). 2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди (10-12 раз).	Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо».
№ 5, воздух	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, прыжками. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.	Подвижная игра «Не попадись». Игра малой подвижности «День и ночь».
Неделя 2 № 11, зал	1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 3. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча (10-12 раз).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 12, зал	1. Развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (от груди, расстояние 2,5м).	Подвижная игра «Кошка и мышки». Игра малой подвижности

	<p>2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	«Пройди- не упади».
№ 6, воздух	<p>Упражнять в ходьбе и беге продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Не попадись».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>
Неделя 3, № 13, зал	<p>1. Упражнять в лазании - подлезание под дуги (3-4 раза).</p> <p>2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м (4-5 раз).</p> <p>3. Упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Игра малой подвижности «Улиточка».</p>
№ 14, зал	<p>1. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (расстояние 1 м, «змейкой», 2-3 р).</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Чей мяч дальше».</p> <p>Игра малой подвижности «Построй фигуру».</p>
№ 7, воздух	<p>Упражнять в ходьбе парами.</p> <p>Повторить лазание в обруч, упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Игровые задания: «Мяч друг другу», «Выше ножки от земли».</p> <p>Подв. игра «Кто ушел?».</p>
Неделя 4 № 15, зал	<p>1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сойти со скамьи (4-5 раз).</p> <p>2. Упражнять в подлезании в обруч боком, в группировке (расстояние 1 м, 2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Гуси-гуси».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает- не летает».</p>
№ 16, зал	<p>1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (2-3).</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, сойти со скамьи (4-5 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку).</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки- перебежки».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники» (3-4 раза).</p>
№ 8, воздух	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Разучить игру «Посадка картофеля».</p> <p>Упражнять в прыжках.</p>	<p>Подвижные игры: «Попади в цель».</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
Ноябрь Неделя 1 № 17, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке (двумя колоннами, не спрыгивая со скамьи) на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной (2 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (2 раза).</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 2,5м.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

№18, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Развивать координацию: прыжки по прямой (расстояние 2 м);- два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге, попеременно (2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. одна от другой. 	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).</p>
№ 9, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в продолжительном беге до 2 минут. 2. Повторить игровые упражнения с мячом. 3. Упражнять в прыжках с места в длину. 	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Игра «Угадай по голосу».</p>
Неделя 2 №19, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге между предметами (2-3 раза, 10-12 предметов (кегли, мячи)). 2. Развивать координацию - прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке - переползание на животе, хват рук с боков (2-3 раза). 4. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3р. 	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай голосок».</p>
№ 20, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м.), повторить 4 раза. 2. Упражнять в равновесии - ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.). 3. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3р. 	<p>Подвижная игра «Выше ножки от земли».</p> <p>Игра малой подвижности «Чик- чирик».</p>
№ 10, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге с перешагиванием через предметы. 2. Развивать координацию движений в игровом задании. 3. Развивать ловкость в играх с мячом. 	<p>Игровые задания: «Не задень», «По мостику», «Мяч водящему».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники».</p>
Неделя 3 № 21, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза. 3. Упражнять в лазании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 22, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м, 2-3р) 2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза. 3. Упражнять в ходьбе на носочках, руки за 	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).</p>

	головой, между набивными мячами, 2-3 раза.	
№ 11, воздух	1. Развивать выносливость - упражнять в беге. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в шеренгах. 3. Повторить игровые упражнения с прыжками.	Игровые задания: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень». Игра «Летает - не летает».
Неделя 4 № 23, зал	1. Развивать координацию движений - лазанье под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз. 2. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, 2-3 раза. 3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 24, зал	1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. 2. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком (2-3 раза). 3. Закреплять умение ходить между предметами на носочках, руки за головой.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Зайчата».
№ 12, воздух	1. Повторить бег с преодолением препятствий. 2. Упражнять в прыжках, беге. 3. Формировать умение играть в паре.	Игровые задания: «Найди свою пару», «1-2-3-лови». Подвижная игра «Мышеловка».
Декабрь Неделя 1 № 25, зал	1. Упражнять в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через брусок, 2-3 раза. 3. Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м), 10-12 раз.	Подвижная игра «Ловишки с лентами». Игра малой подвижности «Сделай фигуру».
№ 26, зал	1. Упражнять в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, между набивными мячами (дистанция 4 м). 3. Упражнять в перебрасывании мячей (средних) друг другу в парах произвольным способом (12 раз).	Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 13, воздух	1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. 2. Упражнять в метании снежков на дальность. 3. Развивать психофизические качества.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз - Красный нос».
Неделя 2 № 27, зал	1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м), повторить 2-3 раза. 2. Развивать ловкость при бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 28, зал	1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу,	Подвижная игра «Не

	<p>продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании набивного мяча.</p>	<p>оставайся на полу».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 14, воздух	<p>1. Повторить ходьбу между снежными постройками.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика.</p> <p>3. Упражнять в бросании снежков в цель.</p>	<p>Игровые задания: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p>
Неделя 3 № 29, зал	<p>1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2.3 раза.</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, 2-3 раза.</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает- не летает».</p>
№ 30, зал	<p>1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп- средний.</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди мишку».</p>
№ 15, воздух	<p>1. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>Игровые задания: «Метко в цель», «Допрыгай до снеговика». Подвижная игра «Смелые воробышки».</p>
Неделя 4 № 31, зал	<p>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (расстояние 40 см).</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Игра малой подвижности «Туристы» (ходьба).</p>
№ 32, зал	<p>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Игра малой подвижности «Туристы».</p>
№ 16, воздух	<p>1. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом.</p> <p>2. Развивать координацию движений и</p>	<p>Игровые упражнения: «По дорожке», «Самый меткий».</p>

	устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 3. Разучить игровые упражнения с метанием снежков в цель.	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игра малой подвижности «Туристы».
Январь Неделя 2 № 33, зал	1. Развивать равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (2 раза). 2. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 3. Упражнять в бросании мяча друг другу в шеренге по сигналу (10-12 раз).	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 34, зал	1. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 2. Развивать координацию - ходьба по наклонной доске, руки в стороны, спуск (2-3 р). 3. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние 2,5 м, повтор 10-12 раз.	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». Игра малой подвижности «Найдем медвежонка».
№ 17, воздух	1. Упражнять детей ходьбе по рыхлому снегу. 2. Развивать ловкость- метание снежков в цель (снежная крепость) 10-12 раз.	Игровые задания: «Попади в цель», «По снежку», «Снайперы».
Неделя 3 № 35, зал	1. Развивать координацию - прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Развивать равновесие - ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (дистанция 4м, 2-3 раза). 3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (5-6 раз, 3-4 раза).	Подвижная игра «Ловишки парами». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 36, зал	1. Развивать координацию - прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Развивать координацию - лазание под дуги в группировке (5-7 дуг, 3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние 2,5 м (10-12 раз).	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Найдем Мишку».
№ 18, воздух	1. Закреплять навык скользящего шага. 2. Упражнять метанию снежков вдаль. 3. Повторить игровые задания с прыжками.	Игровые задания: «Кто быстрее», «С кочки на кочку», «По дорожке».
Неделя 4 № 37, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз, расстояние 3м). 2. Развивать координацию - лазание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (3-4 раза). 3. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, руки в стороны.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№ 38, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз). 2. Развивать координацию - лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в	Подвижная игра « Поймай свою пару». Игра малой подвижности «Ниточка».

	стороны.	
№ 19, воздух	1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать ловкость - метание снежков вдаль. 3. Повторить игровые задания с бегом.	Игровые упражнения: «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит», «По дорожке».
Февраль Неделя 1 № 39, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза). 3. Развивать ловкость при ведении мяча в прямом направлении.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 40, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, раки за головой (2 р). 3. Упражнять прыжкам через шнур на двух ногах без паузы (2-3 раза, 6-8 штук, расстояние 50 см).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Паровоз».
№ 20, воздух	1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке. 2. Развивать ловкость при метании снежков вдаль. 3. Упражнять в беге между снежными постройками.	Игровые задания: «По местам», Кто дальше», «Пробеги- на задень».
Неделя 2 № 41, зал	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см). 3. Упражнять в бросании мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы (5-6р).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Зайчата» (динамическая пауза).
№ 42, зал	1. Упражнять в равновесии - бег по гимнастической скамейке (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см). 3. Развивать ловкость - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «По дорожке».
№ 21, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом. 2. Упражнять в метании снежков в цель. 3. Развивать ловкость при ходьбе и беге между снежными постройками.	Игровые задания: «Точно в цель», «По дорожке», «Не задень».
Неделя 3 № 43, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Развивать ловкость в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2-3 раза. 3. Развивать равновесие - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (4-6 дуг, 2-3 раза).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Паровоз».
№ 44, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Развивать равновесие - ползание на	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности

	<p>четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (дистанция 2м, 10-12 раз).</p>	«Найди и промолчи».
№ 22, воздух	<p>1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке.</p> <p>2. Закреплять умение метать снежки вдаль.</p> <p>3. Упражнять ходьбе по снежному валу.</p>	Игровые задания: «Кто быстрее», «По дорожке», «На горку- с горки».
Неделя 4 № 45, зал	<p>1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</p> <p>2. Развивать координацию - ползание под шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в перешагивании через шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди следы зайца».
№ 46, зал	<p>1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</p> <p>2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять ходьбе на носочках между кеглями (расстояние 30 см, 2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «По дорожке».
№ 23, воздух	<p>1. Упражнять в метании снежков в цель.</p> <p>2. Закреплять умение метать снежки вдаль.</p> <p>3. Упражнять ходьбе по снежному валу.</p>	Игровые задания: «Самый меткий», «Кто дальше», «На горку- с горки».
Март Неделя 1 № 47, зал	<p>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 р).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3).</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м, 2-3 раза).</p> <p>4. Развивать ловкость при отбивании мяча о пол в ходьбе (дистанция 8м).</p>	Подвижная игра «Гуси - лебеди». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 48, зал	<p>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 р).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3).</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (4м).</p> <p>4. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловле его одной рукой, мяч малого диаметра (10-12 раз).</p>	Подвижная игра «Гуси - лебеди». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».
№ 24, воздух	<p>1. Упражнять ходьбе друг за другом.</p> <p>2. Развивать выносливость в продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 мин.</p> <p>3. Повторить игровые задания с прыжками и метанием.</p>	Игровые задания: «Гонки», «Не попадись», «Допрыгай до...», «Точно в цель».
Неделя 2	1. Развивать равновесие - ходьба по канату	Подвижная игра

№ 49, зал	<p>бокoм приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (6-8 штук, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока (10-12 раз).</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>Игра малой подвижности «Прокати мяч в ворота».</p>
№ 50, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по канату бокoм приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (5-6 штук, 3).</p> <p>3. Развивать ловкость - перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>Игра малой подвижности «Узнай, чей голосок».</p>
№ 25, воздух	<p>1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м.</p> <p>2. Развивать выносливость в продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка в цель.</p>	<p>Игровые задания: «Проведи - не задень», «Точно в цель», «Добеги до...».</p>
Неделя 3 № 51, зал	<p>1. Упражнять в беге друг за другом и в рассыпную по сигналу.</p> <p>2. Развивать равновесие - прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).</p> <p>3. Развивать координацию - ползание на четвереньках между предметами (6-8 кеглей, 2-3 раза).</p> <p>4. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 52, зал	<p>1. Развивать равновесие - прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5м, 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Игра малой подвижности «Пройди- не задень».</p>
№ 26, воздух	<p>1. Упражнять в продолжительном беге со сменой направления до 1 минуты.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренгах (10-12 раз).</p> <p>3. Закреплять умение метать мешочек в цель (8-10 раз).</p>	<p>Игровые задания: «Ловкие ребята», Самый меткий», «Кто быстрее», «Перебрось- поймай».</p> <p>Игра «Карусель».</p>
Неделя 4 № 53, зал	<p>1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с бокoм, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м, 2-3р).</p>	<p>Подвижная игра «Стоп».</p> <p>Игра малой подвижности «Туристы».</p>

№ 54, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2 раза). 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах(6-8 штук, 2-3 раза). 	Подвижная игра «Стоп». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 27, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге и ходьбе с чередованием по сигналу. 2. Развивать равновесие - ходьба по скамейке, руки в стороны (2-3 раза). 3. Упражнять перебрасывать мяч друг другу в шеренге (10-12 раз). 	Игровые задания: «Канатоходец», «Перебрось- поймай». Игра «Удочка» (прыжки). Игра «Угадай голос».
Апрель Неделя 1 № 55, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз). 2. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ - от плеча, 6-8 раз). 3. Развивать равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (3-4). 	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 56, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ - от плеча, 6-8 раз). 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Развивать равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза). 	Подвижная игра «Быстро возьми - быстро положи». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 28, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в паре. 3. Развивать координацию - прыжки с продвижением с выполнением заданий. 	Игровые задания: «Прокати- сбей», «Пробеги- не задень». Игра «Дракончик».
Неделя 2 № 57, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 р). 2. Развивать координацию - прыжки через бруски (расстояние 50 см, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании мяча двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах (10-12 раз). 	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности «Найди Мишку».
№ 58, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Развивать координацию - прыжки через предметы (расстояние 50 см, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 р). 	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности «Угадай, чей голос».
№ 29, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега со сменой ведущего. 2. Учить соревноваться с большим мячом в эстафетах. 3. Развивать ловкость в играх с бегом и ходьбой. 	Игровые задания: «Ловишки- перебежки», «Передача мяча в колонне». Игра «Удочка».

Неделя 3 № 59, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (10 раз). 2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз). 3. Развивать равновесие - пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).	Подвижная игра «Стой-беги». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
№ 60, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку продвигаясь вперед (3 раз, расстояние 8-10 м). 2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз). 3. Развивать равновесие - пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).	Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». Игра малой подвижности «Кто позвал?».
№ 30, воздух	1. Развивать выносливость- упражнять детей в длительном беге. 2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу. 3. Упражнять прыжкам через предметы.	Игровые задания: «Пройди - не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».
Неделя 4 № 61, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м, способ- от плеча (5-6 раз). 2. Упражнять в ползании по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние один шаг, 2-3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Карусель».
№62, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, способ - от плеча (5-6 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Карусель».
№ 31, воздух	1. Развивать выносливость - упражнять в продолжительном беге. 2. Упражнять в умении соревноваться в эстафетах с большим мячом. 3. Упражнять в прыжках с продвижением.	Игровые задания: «Кто быстрее», «Мяч водящему», «Мяч в кругу», «Передай мяч».
Март Неделя 1 № 63, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Развивать координацию - прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (расстояние 8-10 м, 3 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2 р).	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».
№ 64, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Упражнять в прыжках - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».

	(расстояние 3-4 м, 2-3 раза). 3. Развивать координацию - ходьба на носочках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 р).	
№ 32, воздух	1. Упражнять в беге на скорость. 2. Упражнять играм с большим мячом в эстафетах. 3. Упражнять в прыжках и беге.	Игровые задания: «Сбей кеглю», «Пробеги- не задень», «С кочки на кочку».
Неделя 2 № 65, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе (2 раза). 2. Развивать координацию - прыжки на двух ногах, продвигаясь до флажка (расстояние 4 м, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Что изменилось?».
№ 66, зал	1. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м, 2-3 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
№ 33, воздух	1. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	Игровые задания: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Догони пару».
Неделя 3 № 67, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 р). 2. Развивать ловкость в перебрасывании мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Развивать координацию - ползание по прямой на ладонях и ступнях «по- медвежьи» (2 раза).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 68, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 р). 2. Развивать ловкость при забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м (5-6 раз). 3. Развивать равновесие - лазание в обручи (5-6).	Подвижная игра «Поймай пару». Игра малой подвижности «Чей голосок?».
№ 34, воздух	1. Развивать выносливость в непрерывном беге. 2. Упражнять в прокатывании обручей. 3. Повторить игровые задания с мячом.	Игровые задания: «Прокати - не урони», «Кто быстрее».
Неделя 4 № 69, зал	1. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Развивать координацию - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
№ 70, зал	1. Развивать координацию - пролезание в обруч	Подвижная игра

	<p>правым и левым боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками (10-15 раз).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 35, воздух	<p>1. Повторить бег на скорость.</p> <p>2. Повторить игровые задания с мячом.</p> <p>3. Упражнять в метании мешочка на дальность (8-10 раз).</p>	<p>Игровые задания: «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Подбрось - поймай», «Снайперы».</p>

Подготовительная группа – 6-7 лет		
№ п\п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 № 1, зал	<p>1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу.</p> <p>2. Развивать равновесие при ходьбе по повышенной опоре (по скамейке, с мешочком на голове, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать точность движений при переброске мяча (12-15 раз).</p> <p>4. Упражнять в прыжках на двух ногах через канат (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Игра малой подвижности «Тень, не отставай!» (парами).</p>
№ 2, зал	<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (расстояние 2 шага, 2-3 р).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 25 см) двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p>	<p>Подвижная игра «Мой мяч».</p> <p>Игра малой подвижности «Раз, два, три- замри!».</p>
№ 1, воздух	<p>1. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>3. Повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Игровые задания: «Ловкие ребята» (игра тройками с мячом), «Пингвины», Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
Неделя 2 № 3, зал	<p>1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции.</p> <p>2. Упражнять в прыжках в высоту до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки (5-6 раз).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур друг другу (двумя руками из - за головы, расстояние между детьми 4 м).</p> <p>4. Развивать координацию - лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает - не летает?».</p>
№ 4, зал	<p>1. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур друг другу (двумя руками из - за головы, расстояние между детьми 4 м).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах между</p>	<p>Подвижная игра «Займи место».</p> <p>Игра малой подвижности «Жмурки».</p>

	предметами (кеглями, в одной линии, дистанция 6-8м, 3-4 раза). 3. Упражнять в ползании - «крокодил» (в парах, расстояние 3м).	
№ 2, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между предметами. 2. Закреплять умение прокатывать обруч друг другу. 3. Развивать внимательность и быстроту в подвижных играх.	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
Неделя 3 № 5, зал	1. Развивать ловкость в упражнениях с мячом - подбрасывание мяча и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Развивать координацию движений- ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков(2-3 раза). 3. Упражнять в умении удерживать правильную осанку при ходьбе по скамейке, руки в стороны, хлопки под коленом в ладоши.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Пузырь».
№6, зал	1. Упражнять в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками(12-15 раз). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по- медвежь»), 2-3 раза. 3. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза), страховка обязательна.	Подвижная игра «Спящий кот». Игра малой подвижности «Жмурки».
№3, воздух	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега. 2. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. 3. Формировать ловкость в ходьбе между предметами.	Подвижные игры: «Пройди – не задень», «Совушка». Игра малой подвижности «Летает – не летает».
Неделя 4 №7, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях(2-3 раза). 2. Упражнять в равновесии - прыжки из обруча в обруч(8-10 обручей, 3-4 повтора). 3. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Подвижная игра «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры».
№8, зал	1. Упражнять в равновесии - лазанье в обруч, который держат вертикально, правым и левым боком, не задевая края. 2. Упражнять в ходьбе приставным шагом, перешагивая набивные мячи. 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 0,5 м.), два прыжка подряд на одной ноге.	Подвижная игра «Займи место». Игра малой подвижности «Морская фигура замри».
№4, воздух	1. Повторить ходьбу и бег по сигналу. 2. Упражнять в прыжках по кругу. 3. Разучить игру «Круговая лапта».	Игровые задания: «Прыжки по кругу». Подвижная игра

		«Круговая лапта».
Октябрь Неделя 1 №9, зал	1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами (кегли, набивные мячи, 0,5 метра). 2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках (присесть на середине, 2-3 повтора). 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом - броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 10, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Развивать координацию - прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, справа и слева (длина 3-4м, 3-4 раза). 3. Упражнять в переброске мячей (большого диаметра) друг другу парами, стоя в шеренгах (10-12 раз).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Замри».
№ 5, воздух	1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Повторить задание в прыжках.	Игровые задания: «Перебрось - поймай», «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры».
Неделя 2 № 11, зал	1. Упражнять в равновесии- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (4-5 раз). 2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (2-3 раза).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 12, зал	1. Упражнять в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги (2-3 раза). 2. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом - отбивание мяча одной рукой об пол, на месте и с продвижением (10-12 раз, 3-4 повтора). 3. Развивать координацию - лазанье в обруч на четвереньках, прямо, боком, не касаясь пола руками.	Подвижная игра «Самый меткий». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 6, воздух	1. Повторить бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты. 2. Развивать глазомер при метании мешочков в обруч на расстоянии 4м. 3. Упражнять в прыжках через веревку на высоте 20 см.	Игровые задания: «Перепрыгни- не задень», «Кто самый меткий». Подвижная игра «Совушка».
Неделя 3 № 13, зал	1. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом - отбивание мяча одной рукой об пол, на месте и с продвижением (10-12 раз, 3-4 повтора). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боком, 2р). 3. Упражнять в ходьбе по рейке свободно балансируя руками (2-3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».

№ 14, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений - ведение мяча между предметами (повтор 2-3 раза). 2. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивные мячи (дистанция 3-4м). 3. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову (2-3р). 	<p>Подвижная игра «Поймай кольцо».</p> <p>Игра малой подвижности «Улиточка».</p>
№ 7, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения. 2. Развивать точность в метании мешочка вдаль. 3. Повторить игровые задания с мячом. 	<p>Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Кто дальше». Подвижная игра «Мяч водящему».</p>
Неделя 4 № 15, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. 2. Упражнять в ползании на четвереньках под дугами разной высоты (6-8 дуг, 3-4 повтора). 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., расстояние 0,5 м), повторить 2 раза. 4. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамье, хлопок в ладоши перед собой и за спиной. 	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Игра малой подвижности «Жмурки».</p>
№ 16, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (2-3 повтора). 3. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 	<p>Подвижная игра «Спящий кот».</p> <p>Игра малой подвижности «Улиточка».</p>
№ 8, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в беге продолжительностью до 2 минут. 3. Упражнять в прыжках на месте и с продвижением. 	<p>Игровые задания: «Лягушки», Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>Игра м/подв. «Эхо».</p>
Ноябрь Неделя 1 № 17, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ходьба по канату боком приставным шагом (2-3 раза). 2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур (6-8 раз, 40 см). 3. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу соблюдая дистанцию. 	<p>Эстафета с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>
№ 18, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ходьба по канату боком приставным шагом (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно (3-4 раза). 3. Упражнять в бросании мяча в корзину двумя руками от груди (6-8 раз). 	<p>Подвижная игра «Займи место».</p> <p>Игра малой подвижности «1-2-3 замри».</p>
№ 9, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. 2. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. 	<p>Игровые задания: «Мяч о стенку».</p> <p>Подв. игра «Мышеловка».</p> <p>Игра м/подв. «Затейники».</p>
Неделя 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - прыжки через 	<p>Подвижная игра</p>

№ 19, зал	<p>скакалку, вращая ее (8-10 раз, 3-4 повтора).</p> <p>2. Упражнять в бросании мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - двумя руками из- за головы).</p> <p>3. Упражнять в равновесии - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).</p>	<p>«Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «Фигуры».</p>
№ 20, зал	<p>1. Развивать координацию - прыжки через скакалку, вращая ее (8-10 раз, 3-4 повтора).</p> <p>2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес не более 1 кг.).</p> <p>3. Упражнять в передаче мяча в шеренгах (в виде эстафеты).</p>	<p>Эстафета с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники».</p>
№ 10, воздух	<p>1. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровые упражнения: «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Игра малой подвижности «Жмурки».</p>
Неделя 3 № 21, зал	<p>1. Упражнять в ведении мяча в прямом направлении и между предметами.</p> <p>2. Упражнять в лазании под дугу (2-3 дуги, 3-4).</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба на носочках, руки за головой, между набивными мячами, положенными в одну линию (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>
№ 22, зал	<p>1. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м (10-12).</p> <p>2. Развивать координацию движений - ползание «по- медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (5м),затем подняться, потянутся вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (страховка обязательна, 2 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Назови по имени».</p>
№ 11, воздух	<p>1. Упражнять в ходьбе детей в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Игровое упражнение «Подбрось и поймай» (в парах).</p> <p>Подвижная игра «По местам».</p>
Неделя 4 № 23, зал	<p>1. Закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (2-3 раза), на середине присесть.</p> <p>2. Развивать равновесие - лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза).</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками (10-12 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 24, зал	<p>1. Развивать равновесие - лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности</p>

	<p>2. Упражнять в ходьбе на носочках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на поясе.</p> <p>3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз).</p>	«1-2-3- замри».
№ 12, воздух	<p>1. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения.</p> <p>2. Упражнять в прыжках с поворотом на двух ногах, на одной ноге, огибая кегли.</p>	Игровые задания: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».
Декабрь Неделя 1 № 25, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, 2).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, огибая их (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя (10-12 раз).</p>	Подвижная игра «Хитрая игра». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 26, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, в конце сойти не спрыгивая.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед попеременно (2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).
№ 13, воздух	<p>1. Упражнять детей в продолжительном беге до 1,5.</p> <p>2. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	Игровые задания: «Пройди- не задень». Подвижная игра «Совушка».
Неделя 2 № 27, зал	<p>1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед попеременно (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость и быстроту в эстафете с мячом.</p>	Эстафета «Передай мяч в колонне». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 28, зал	<p>1. Закреплять умение прыгать на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча между кеглями (5-6 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании под дугу правым и левым боком (3-4 раза).</p>	Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 14, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	Игровые задания: «Пройди - не урони», «Стой». Подв. игра «Мороз - красный нос».
Неделя 3 № 29, зал	<p>1. Упражнять в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх, ловля двумя руками (12 р).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку</p>	Подвижная игра «Попрыгунчики». Игра малой подвижности «Ежики».

	одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3р).	
№ 30, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах (расстояние 1,5 м) 10-12 повторов. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках со скамьи (5-6 р).	Подвижная игра «Два мороза». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№ 15, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге - 1,5 мин. 2. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках.	Игровые задания: «Пас на ходу», «Кто быстрее», Игра «Назови по имени».
Неделя 4 № 31, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 32, зал	1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Упражнять детей в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках через скакалку, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Два мороза». Игра малой подвижности «Чик- чирик».
№ 16, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. 2. Разучить игровое задание «Точный пас». 3. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Игровые задания: «Точный пас», «Кто дальше бросит». Игра «Снежинки» (ходьба).
Январь Неделя 2 № 33, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках через препятствия с энергичным взмахом рук (набивные мячи, 3-4р). 3. Развивать ловкость - проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения, дистанция 10м).	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 34, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 раза). 3. Развивать ловкость - прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Ниточка».
№ 17, воздух	1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать ловкость - метание снежков в цель. 3. Повторить игровые задания с бегом.	Игровые задания: «Кто быстрее», «Проскользи - не упали», «Самый меткий».
Неделя 3 № 35, зал	1. Упражнять детей прыжкам в длину с места. 2. Развивать ловкость- перебрасывание мячей	Подвижная игра «Два Мороза».

	друг другу (расстояние 2м), третий игрок ловит, находится между ними и старается поймать мяч. 3. Развивать координацию - ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой (дистанция 5-6 м).	Игра малой подвижности «Фигуры».
№ 36, зал	1. Упражнять детей прыжком в длину с места. 2. Развивать ловкость - бросание мяча о стену и ловля его после отскока (с хлопком в ладоши, 10-12 раз). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).
№ 18, воздух	1. Провести игровое упражнение «Снежная Королева». 2. Упражнять детей в ходьбе, прыжках и беге.	Игровые упражнения: «Веселые воробышки», «Кто быстрее».
Неделя 4 № 37, зал	1. Упражнять в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза по 10-12 раз подряд). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние- 3 шага). 3. Упражнять в лазании под шнур правым и левым боком.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Снежинки».
№ 38, зал	1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м)- лазание под дугу - продолжение лазания (3м), 2 раза. 3. Развивать равновесие - ходьба на носочках, между предметами (5-6 штук), руки на поясе.	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Найдем Мишку».
№ 19, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между снежками. 2. Упражнять в катании друг другу на санках. 3. Повторить игровые задания с метанием.	Игровые задания: «Самый меткий». Катание на санках.
Февраль Неделя 1 № 39, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на голове (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по двум гимнастической скамейке парами, держась за руки (2 раза). 3. Развивать координацию - прыжки через короткую скакалку различным способом (12р).	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 40, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по двух гимнастическим скамейкам парами, держась за руки (3-4 раза). 2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (6-8 штук), без паузы.	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра малой подвижности «Поезд».
№ 20, воздух	1. Упражнять ходьбе на лыжах. 2. Повторить ходьбу по одному между постройками из снега.	Игровое задание «Пройди-не задень». Игра «По местам».

	3. Разучить игру «По местам». 4. Катание на лыжах.	
Неделя 2 № 41, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие скакалки (без паузы). 3. Развивать ловкость - бросание мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (10-12 раз).	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 42, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за головой (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие скакалки (без паузы). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, руки от груди (10-12 раз).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «Передай по кругу мяч».
№ 21, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий по сигналу. 2. Повторить игровые задания с прыжками, бегом.	Игровые задания: «Быстро по местам», Игра «Мороз - Красный нос».
Неделя 3 № 43, зал	1. Упражнять в выполнении подскоков на правой и левой ноге попеременно, двигаясь вперед (10, 2-3 раза подряд). 2. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (10-12 раз). 3. Развивать координацию - лазание под дуги правым и левым боком, прямо (3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Фигуры».
№ 44, зал	1. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (10-12 раз). 2. Упражнять прыжкам на двух на ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 3. Развивать координацию - ползание на ладонях и коленях между предметами (2 раза).	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 22, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Повторить игровые упражнения на санках, с прыжками.	Игровые упражнения: Гонки санок», Попрыгунчики». Игра «Фигуры».
Неделя 4 № 45, зал	1. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, не задевая их (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Подвижная игра «Мы - веселые ребята». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 46, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (3-4 раза).	Эстафета с мячом «Передал- садись». Игра малой подвижности

	<p>2. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза).</p> <p>3. Формировать интерес к занятиям физической культуры.</p>	«Туристы».
№ 23, воздух	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий «Найди свой цвет».</p> <p>2. Повторить игровые задания с метанием снежков в цель.</p>	Игровые задания: «Не попадись», «Снайперы». Игра «Карусель».
Март Неделя 1 № 47, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись, чтобы сохранить равновесие и не упасть (2 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (10 м, 2 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость в эстафетах с мячом (в шеренгах)- отбивать мяч о пол и ловля его после отскока (10-12 раз).</p>	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 48, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (2 раза).</p> <p>2. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, 2 раза на левой, 2 раза на правой (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость - передача мяча друг другу прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону из положения- стойка на коленях, сидя на пятках (2 раза в каждую сторону).</p>	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 24, воздух	<p>1. Упражнять в беге на скорость.</p> <p>2. Развивать ловкость при метании мешочка вдаль.</p> <p>3. Упражнять детей в прыжках и ходьбе.</p>	Игровые задания: «Бегуны», «Мяч о стену», «Кто дальше». Подвижная игра «Лягушки в болоте».
Неделя 2 № 49, зал	<p>1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать ловкость при перебрасывании мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока о пол (в парах, 10-12 раз).</p> <p>3. Развивать координацию - ползание под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p>	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Ниточка».
№ 50, зал	<p>1. Упражнять в прыжках через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам (длина 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой - на левой (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать ловкость - перебрасывание мяча в парах, способ от груди (10-12 раз).</p> <p>3. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке («по-медвежьему», 2 раза).</p>	Подвижная игра «Рыбаки». Игра малой подвижности «Ниточка».
№ 25, воздух	<p>1. Упражнять детей в продолжительном беге 1,5 минуты.</p> <p>2. Развивать ловкость при метании мешочка в цель (10-12 раз).</p>	Игровые задания: «Точно в цель», «Пройди не упав». Игра «Мы веселые ребята» (бег).

	3. Развивать координацию при ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны (3-4).	Игра малой подвижности «Тихо - громко».
Неделя 3 № 51, зал	1. Развивать ловкость - метание мешочков в горизонтальную цель (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках (дистанция 6 м, 2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно (2 раза).	Подвижная игра «Волк и ягнята». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 52, зал	1. Развивать ловкость- метание мешочков в горизонтальную цель (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба между предметами (6-8 штук, 40 см) «змейкой» с мешочком на голове (2 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 26, воздух	1. Упражнять детей в продолжительном беге 1,5 минуты. 2. Развивать быстроту при беге с ускорением. 3. Повторить игровые задания с прыжками на двух ногах, на одной ноге, с продвижением.	Игровые задания: «Кто скорее до мяча», «Ловкие зайчата». Игра «Горелки» (бег).
Неделя 4 № 53, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии шага, руки за голову (2-3 раза). 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге между предметами (2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 54, зал	1. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см, 3-4 раза). 2. Развивать ловкость при передаче мяча друг другу в шеренгах, способ от груди (дистанция 3 м, 10-12 раз). 3. Упражнять в прыжках через скакалку на месте и с продвижением (дистанция 6 м, 2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 27, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге 1,5 минуты. 2. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу от груди на расстоянии 3 м (10-12р). 3. Закреплять умение метать мешочек вдаль.	Игровые задания: «Передай мяч», «Кто дальше». Игра малой подвижности «По следам зверей».
Апрель Неделя 1 № 55, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Развивать ловкость в перебрасывании мячей в шеренгах (10-12 раз).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 56, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным	Подвижная игра «Пожарные на учении».

	шагом с мешочком на голове, на середине присесть (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (15 раз). 3. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу в парах от груди (10-15 раз).	Игра малой подвижности «Найди свой цвет».
№ 28, воздух	1. Упражнять в беге на скорость. 2. Упражнять в играх с мячом. 3. Повторить игровые задания с прыжками.	Игровые задания: «Перешагни - не задень», «С кочки на кочку».
Неделя 2 № 57, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (10 р). 2. Развивать ловкость при бросании мяча друг другу в парах (10-15 раз). 3. Развивать равновесие - ползание на четвереньках- «Кто быстрее до флажка» (2 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 58, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (8-10). 2. Упражнять в играх с мячом в эстафетах (2 р). 3. Развивать равновесие - лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур (2 раза).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».
№ 29, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге. 2. Упражнять в играх с мячом. 3. Упражнять в играх с прыжками.	Игровые задания: «Пас ногой», «Пингвины», «Подбрось - поймай».
Неделя 3 № 59, зал	1. Упражнять в метании мешочков на дальность (8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (3-4 раза).	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 60, зал	1. Упражнять в метании мешочков на дальность (8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (2 раза, по 8-10 раз).	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Найди свой цвет».
№ 30, воздух	1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Упражнять детей в заданиях с прыжками. 3. Упражнять детей в играх с мячом.	Игровые задания: «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».
Неделя 4 № 61, зал	1. Упражнять детей в бросании мяча в шеренгах (10-15 раз). 2. Развивать равновесие - прыжки в длину с места (6-8 раз). 3. Развивать координацию - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-7 предметов, расстояние 40 см, 2-3 раза).	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».
№ 62, зал	1. Развивать координацию - прыжки через шнур на правой и левой ноге попеременно (5-7 шнуров, 2-3 раза). 2. Развивать ловкость - перебрасывание мяча	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Тихо- громко».

	друг другу в парах от груди (10-15 раз). 3. Упражнять в беге из положения спиной к цели, с последующим поворотом (2 раза).	
№ 31, воздух	1. Упражнять в беге с ускорением. 2. Упражнять в играх - эстафетах навыки перехода от ходьбы к бегу. 3. Повторить игровые задания с мячом.	Игровые задания: «Передача мяча в колонне», «Пробеги - не задень», «Мяч в паре».
Май Неделя 1 № 63, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг (2 раза). 2. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м, 2 раза). 3. Развивать ловкость при бросании малого мяча о стену и ловля его после отскока (10-15 раз).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».
№ 64, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (2 р). 2. Развивать ловкость - подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (10 р). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (эстафета «Кто быстрее?»).	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 32, воздух	1. Упражнять детей в продолжительном беге. 2. Развивать точность движений при перебрасывании мяча друг другу. 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Игровые задания: «Мяч друг другу», «Кто дольше», «Поймай мяч».
Неделя 2 № 65, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (8-10 раз). 2. Развивать ловкость при пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и обруча (3-4 раза). 3. Развивать точность движений при ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м, 2-3 раза).	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Летает - не летает».
№ 66, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (10 р). 2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель (расстояние 3-4 м, способ - от плеча). 3. Развивать равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове (2 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой цвет».
№ 33, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Упражнять играм в эстафетах. 3. Развивать ловкость в играх с мячом.	Игровые задания: «Пас друг другу», «Проведи мяч», «Ловкие прыгуны».
Неделя 3 № 67, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка на дальность (6-8 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой (2р). 3. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 р).	Подвижная игра «Воробышки и кот», «Найдем котенка».

№ 68, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка на дальность (6-8 раз). 2. Развивать координацию при лазании под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке (2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба между предметами на носочках с мешочком на голове (дистанция 4м, 2-3 раза). 	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
№ 34, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Развивать ловкость в играх с мячом. 3. Упражнять в метании мешочка вдаль. 	<p>Игровые задания: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Кто дальше».</p>
Неделя 4 № 69, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии шага, руки за головой (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями (5-7 штук, расстояние 40 см, 3 раза). 	<p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает- не летает».</p>
№ 70, зал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2 раза). 2. Упражнять в прыжках между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). 3. Развивать координацию - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (2 р). 	<p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 35, воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в продолжительном беге. 2. Развивать в играх - эстафетах ловкость, глазомер, быстроту. 3. Упражнять в умении играть в мяч в паре. 	<p>Игровые задания: «По местам», «Пас ногой», Кто выше прыгнет», «Кто быстрее», «Снайперы».</p>

Комплексы оздоровительной гимнастики

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3–4 лет

Сентябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Сентябрь 3-4 недели. Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!»

Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

Октябрь 1-2 недели. Упражнения с погремушками

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,

Не колыхнется вода,

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.

Октябрь 3-4 недели. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

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

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети-птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Ноябрь 1-2 недели. Упражнения на стульях

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.
2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра малой подвижности «Тишина».

Ноябрь 3-4 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.
2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Декабрь 1-2 недели. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрячься, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Декабрь 3-4 недели. Упражнения с платочками

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.
2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Январь 1-2 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег в рассыпную.
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

Январь 3-4 недели. Упражнения с мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.
6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).
7. Игра «Найдем воробышка».

Февраль 1-2 недели. Упражнения с погремушками

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.
6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).
7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Игровое упражнение «Пузырь».
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Пчелки».
Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
6. Ходьба в колонне по одному.

Март 1-2 недели. Упражнения с кубиками

1. Игровое упражнение «Поймай комара».
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Март 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
7. Игра «По ровненькой дорожке».

Апрель 1-2 недели. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Апрель 3-4 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

Май 1-2 недели. Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег в рассыпную.
2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
6. Игра «Поезд».

Май 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег в рассыпную.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет

Сентябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).
2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
7. Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

Сентябрь 3-4 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.
2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
6. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

Октябрь 1-2 недели. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. Игра «Найдем лягушонка».

Октябрь 3-4 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.
7. Игра «Угадай, кто кричит».

Ноябрь 1-2 недели. Упражнения с кубиком

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).
6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Ноябрь 3-4 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Декабрь 1-2 недели. Упражнения с платочком

1. Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.

Декабрь 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.
7. Игровое упражнение по выбору детей.

Январь 1-2 недели. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Январь 3-4 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).
6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.
7. Игра «Автомобили».

Февраль 1-2 недели. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Прокатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
7. Игра «Кот и мыши».

Февраль 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.
1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
7. Игра «Огуречик, огуречик...»

Март 1-2 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).
6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Март 3-4 недели. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 1-2 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка [3], оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба флажка в правой руке).

Апрель 3-4 недели. Упражнения с палкой

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.
2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

Май 1-2 недели. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).
2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).
5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).
6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
7. Ходьба в колонне по одному.

Май 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;
- 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).
7. Игра «Совушка».

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5–6 лет

Сентябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – основная стойка [4] , руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).
8. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь 3-4 недели. Упражнения с палкой

- Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.
2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
 3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
 4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
 5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь 3-4 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.
2. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.
7. Игра «Автомобили».

Ноябрь 1-2 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег враспынную.
2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь 3-4 недели. Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.
2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
8. Игровое упражнение «Фигуры».

Декабрь 1-2 недели. Упражнения с кубиком

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Декабрь 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную по всему залу.
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Январь 1-2 недели. Упражнения с мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Эхо».

Январь 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.
8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Февраль 1-2 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Февраль 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.
2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Март 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Игра «Великаны и гномы».
2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.
6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Март 3-4 недели. Упражнения с кеглями

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).
4. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).
5. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).
7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны (рис. 31). Повторить 2–3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 1-2 недели. Упражнения без предметов

Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3-4 недели. Упражнения с палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.
2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).
5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Май 1-2 недели. Упражнения с малым мячом

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.
8. Игра «Удочка».

Май 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Игра «Догони свою пару».
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6–7 лет

Сентябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Сентябрь 3-4 недели. Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).
5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).
6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Октябрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь 3-4 недели. Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь 1-2 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.
2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Ноябрь 3-4 недели. Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.
5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.
6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Декабрь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь 3-4 недели. Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз).
6. Игра «Угадай, кто позвал».

Январь 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу 2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
7. Игра «Эхо».

Январь 3-4 недели. Упражнения с кубиком

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.
2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.
7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Февраль 1-2 недели. Упражнения в парах

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.
2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).
5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.
7. Игра «Летает – не летает».

Февраль 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.
1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).
3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Удочка».

Март 1-2 недели. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.
2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).
5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).
6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает – не летает».

Март 3-4 недели. Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).
4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).
5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).
6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 1-2 недели. Упражнения без предметов

1. Игра «Воротца»
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3-4 недели. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки вверх. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Май 1-2 недели. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.
2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.
7. Игра «Удочка».

Май 3-4 недели. Упражнения с флажками

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).
 2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
 3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
 4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).
 5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
 7. Игра «Не попадись».
- Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.
8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Основная стойка для детей 4–5 лет – ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Основная стойка для детей 5–6 лет – стоя пятки вместе, носки врозь.

Основная стойка для детей 6–7 лет – пятки вместе, носки врозь.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

3-4 года

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

4-5 лет

- ООД;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет

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

6-7 лет

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
НОД по физической культуре	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год
Неделя здоровья	Осень	Осень	Осень	Осень

	Весна	Весна	Весна	Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Годовой план работы инструктора по физической культуре

Виды работы	Содержание работы	Участники	Дата проведения
Работа с детьми	1.Подготовительная работа <ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство детей с правилами поведения в спортивном зале, основами техники безопасности, способами хранения спортивного инвентаря и правилами ухода за ним ▪ Определение уровня развития двигательных способностей детей (диагностика физической подготовленности) ▪ Выявление уровня интереса к занятиям физическими упражнениями 	все группы	сентябрь
	2.Спортивные развлечения	все группы	сентябрь-май
	3.Спортивные досуги	все группы	сентябрь-май
	4.Физкультурные праздники	все группы	сентябрь-май
	5.Тематические занятия	все группы	сентябрь-май
Работа с воспитателями	6.Консультации и семинары	все группы	сентябрь-май
	7.Совместная подготовка <ul style="list-style-type: none"> ▪ спортивных праздников, ▪ досугов, ▪ соревнований, ▪ образовательных проектов 	все группы	сентябрь-май
	8.Оформление наглядной агитации для родителей <ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбор важной, актуальной и интересной информации о здоровье, физическом развитии и воспитании детей для стенда. ▪ Разработка практических советов и памяток. ▪ Организация выставки фотографий детей со спортивных праздников, досугов, занятий. 	все группы	сентябрь-май
Работа с родителями	9.Активное приобщение родителей к здоровому образу жизни: <ul style="list-style-type: none"> ▪ совместные спортивные праздники, ▪ конкурсы, ▪ походы и экскурсии, ▪ Дни и недели здоровья. 	все группы	сентябрь-май

	10.Выступление на общих и групповых родительских собраниях	все группы	сентябрь ноябрь март май
	11.Консультации и групповые беседы	все группы	сентябрь-май
	12.Интерактивная связь с родителями через сайт дошкольного учреждения www.detsadyagodka.ucoz.ru	все группы	сентябрь-май

3.2. Модель воспитательно-образовательного процесса

Использование здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные мероприятия
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии "Здоровье"
- Самомассаж
- Точечный массаж

Коррекционные технологии

- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которой дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат **подвижные игры и физические упражнения на улице**.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является *утренняя гимнастика*.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся *физкультминутки*.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и *гимнастика после дневного сна*, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Система физкультурно-оздоровительной работы

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на футболах; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия

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

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

Структура организации двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подг. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Развивающая предметно-пространственная среда зала

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

Гимнастические скамейки;

Стульчики;

Гимнастическая стенка;

Наклонная доска;

Мячи;

Гимнастические палки;

Плоские кольца;

Обручи;

Скакалки;

Мешочки с песком;

Гантели;

Фитболы;

Кегли;

Дуги;

Бревно;
Мячики-ежики;
Массажные дорожки и коврики.

Перечень методических пособий

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа: Методическое пособие. Мозаика – Синтез, 2014г.

Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр: Методическое пособие М.: Мозаика – Синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет
М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет
М.: Издательство ГНОМ и Д 2009.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры Просвещение 1986г

Приложения

Игры с тренирующей психофизической нагрузкой

Гуси – лебеди

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные дети – гуси – лебеди. Площадка делится условно на две части – одна сторона, где живут гуси и хозяин, вторая – где живет волк. Хозяин выпускает гусей на поле погулять, травку пощипать. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

- *Гуси – гуси!*
- *Га – га – га!*
- *Есть хотите?*
- *Да, да, да!*
- *Гуси – лебеди, домой!*
- *Серый волк под горой!*
- *Что он там делает?*
- *Рябчиков щиплет.*
- *Ну, бегите же домой!*

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные игроки выходят из игры. Игра кончается, когда большая часть гусей пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый. Становится волком.

Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов «Ну, бегите же домой!»

Во берлоге, под сосной

Считалкой выбирается водящий – медведь, который становится в угол площадки, или садится на корточки в определенное место – берлогу. Остальные дети – игроки. Игроки располагаются на другой стороне площадки. Медведь живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*Дети: Во берлоге под сосной,
В чаще стит медведь лесной.
Тихо – тихо он лежит,
Не – то дремлет, не – то стит.
Тише, тише, не шумите,
Вы медведя не будите.
Ой, проснулся он, беда,
Разбегайся, кто куда.*

Медведь: Р – р – р – р!

Когда игроки произнесли последние слова, игрок - медведь до сих пор дремавший, потягивается и неохотно выходит из берлоги, неожиданно начинает догонять играющих, стараясь кого – то поймать. Пойманный игрок становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Птица без гнезда

Дети строятся попарно в круг: впереди стоящие – гнезда, а за ними – птицы. Считалкой выбирается водящий – птица без гнезда. Инструктор произносит слова:

Гуси серые летели,	машут крыльями, бегут на носочках
На поляну тихо сели,	присаживаются на корточки

Походили,	встают, идут, руки на поясе
Повернулись,	поворачиваются в стороны, руки на поясе
А потом домой вернулись!	бегут на свои места

Водящий вместе с игроками выполняет все движения. После последних слов все бегут на свои места, водящий пытается занять одно из свободных мест. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим.

Правила игры: Все движения должны выполняться в соответствии с текстом. Нельзя бежать в гнездо, не дождавшись последних слов.

Липкие пеньки

3 -5 игроков садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные игроки бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенечкам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих детей. Осаленные игроки становятся пенечками.

Правила игры: Пенечки не должны вставать с мест.

Стрелок

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 -15 метров друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 метра. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок пытается попасть в них мячом. Тот, в кого мяч попал - выбывает из игры, становясь помощником стрелка.

Правила игры: Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, пойманные игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием. Игра продолжается пока не будет поймана большая часть игроков.

Иголка, нитка, узелок

Игроки становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбираются иглолка, нитка, узелок. Все трое друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали, неправильно выбежали за иглолкой из круга или вбежали в круг) то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила игры: Иголка, нитка, узелок держаться за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Поймай мяч (блуждающий мяч)

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегае вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился 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.

Серый волк

Одного из играющих выбирают серым волком. Серый волк прячется за ширмой «лес» в одном конце площадки. Остальные игроки находятся на противоположной стороне. Расстояние между игроками и волком около десяти метров. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Инструктор спрашивает (дети хором отвечают):

И. - Вы, друзья, куда спешите?

Д. - В лес дремучий мы идем!

И. - Что вы делать там хотите?

Д. - Там малины наберем!

И. - Вам, зачем малина, дети?

Д. - Мы варенье приготовим!

И. - Если волк в лесу вас встретит?

Д. - Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье,
Милой моей бабушке будет угощение.
Здесь малины много, всю и не собрать,
А волков, медведей вовсе не видать!

После слов «Не видать!» серый волк выходит из укрытия, а дети бегут на место (начало игры). Волк гонится за ними и старается осалить рукой игроков. Пленников уводит в логово (за ширму).

Правила игры: Игроку, изображающему серого волка нельзя выскакивать до слов «Не видать!», а игрокам нельзя убежать раньше, чем будут сказаны те же слова. Ловить игроков можно только до черты дома.

Веселые ребята

Водящий выбирается считалкой, остальные дети – игроки. Игроки располагаются по площадке, и заранее определяются границы, куда бежать нельзя. Дети стоя, выполняют прыжки на месте и произносят слова:

Мы веселые ребята,
Любим прыгать и скакать,
Раз, два, три, четыре, пять,
Ну, попробуй нас поймать.

Водящий, с помощью обруча, ловит игроков, надевая на них обруч. Пойманные игроки отходят в условленное место. Игра заканчивается, когда остается один игрок, самый ловкий и быстрый, который становится водящим.

Правила игры: Водящий не может ловить игроков прежде, чем не будут сказаны последние слова. Пойманным, считается игрок, на которого был надет обруч, касание не считается.

Сокол и лиса

Считалкой выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих детей летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед). Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время по сигналу, например по хлопку инструктора, выбегает лиса из укрытия (ширмы – лес). Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры: Лиса не должна выбегать быстрее, чем дан сигнал. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Метель, мороз, капель

Ведущим выступает инструктор. Дети рассыпаются по залу. По сигналу «Метель!» - дети бегут по залу, не сталкиваясь друг с другом. По сигналу «Мороз!» - дети останавливаются на месте и не двигаются. По сигналу «Капель!» - приседают на корточки, стучат пальцами по полу.

Правила игры: Игроки выполняют все движения по сигналам, если игрок не успел выполнить соответствующее движение – он выбывает. Игра продолжается до победителя. Повторять можно 2 -3 раза.

Ручейки, реки, озеро

Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством игроков в разных частях зала или площадки – это ручейки. По сигналу инструктора «Ручейки!» игроки бегут друг за другом. По сигналу «Реки!» игроки соединяются в две – три колонны и продолжают бег друг за другом в колоннах по одному в разных направлениях. По сигналу «Озеро!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят в большой круг.

Правила игры: Игроки должны запомнить свое место в колонне и возвращаться на него, отставшие выбывают из игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Вариант игры: Игроки могут держать друг друга за руки в шеренге.

Рыбаки и рыбки

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети – рыбки бегут по всей площадке и забегают в круг. Дети – рыбаки ловят их.

Правила игры: Ловить детей – рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Заяц – месяц

Игроки строятся в круг. Инструктор выступает ведущим в этой игре. Ведущий и дети ведут перекичку со словами:

Заяц – месяц, где ты был?

В лесу.

Что делал?

Сено косил.

Куда клал?

Под колоду.

Кто взял?

Чур!

На кого падает слово «Чур!», тот догоняет детей, а игроки разбегаются врассыпную.

Правила игры: Бежать можно только после слова «Чур!» Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Ястребы и ласточки

Игроки делятся на две команды поровну, становятся в два ряда спина к спине друг к другу. В одном ряду будут ястребы, во втором – ласточки. Ведущим выступает инструктор. Ведущий ходит между игроками и говорит слова медленно и отрывисто: «Лас - пауза - точка!», или Яс – пауза – треб!» Тогда группа, чье название произнесено

полностью, разбегается, а другая команда поворачивается и догоняет их. Пойманные игроки считаются членами ловящей команды.

Правила игры: Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков.

Отдай платочек

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущие проходят позади своих команд и незаметно вкладывают в руки платочки. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Правила игры: Бежать и отдавать платок можно только по сигналу. Платочки каждый раз нужно давать разным игрокам.

Два Мороза

На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10 -20 метров линиями отмечаются дом и детский сад. Считалкой выбираются два водящих – морозы, остальные дети – игроки. Игроки располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к игрокам со словами:

Вместе: Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,

Один из них: Я Мороз – Красный нос!

Другой: Я Мороз – Синий нос!

Вместе: Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься!

Все игроки отвечают словами:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам Мороз!

После этих слов игроки бегут из дома в детский сад, два Мороза ловят и замораживают игроков. Замороженные игроки замирают на местах, где их осалили. Затем Морозы повторяют те же слова, только игроки перебегают из детского сада в дом. При беге обратно игроки селят замороженных игроков и те бегут с ними в дом. Затем, после двух перебежек, выбираются новые водящие. Игра проводится 2 –3 раза. В конце игры отмечается лучшая пара водящих.

Правила игры: После двух перебежек водящие меняются. Бежать можно после всех сказанных слов. Замороженные остаются на местах до второй перебежки. Выбежав из дома (детского сада) нельзя бежать обратно или задерживать на месте.

Космонавты

В разных концах зала инструктор кладет обручи и в обручах раскладывает круги большого диаметра. Это ракеты с посадочными местами, готовые отправиться в полет (либо условливаются, что в обруч могут зайти три участника). Всем мест в ракетах не хватает. Игроки берутся за руки, идут по кругу и хором произносят слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим-
На такую полетим!
Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После сказанных слов все разбегаются и стараются быстрее занять места в ракетках. Опоздавшие собираются в центре круга. Затем все игроки берутся за руки и игра повторяется. Выигравшими считаются игроки, которые совершили большее количество полетов.

Правила игры: Бежать раньше сказанных последних слов нельзя. Нельзя толкать и выталкивать игроков из обручей.

Шишки, желуди, орехи

Считалкой выбирается водящий, который стоит в центре круга (рисунок построения напоминает снежинку). Остальные дети – игроки, разбиваются тройками и строятся один за другим лицом к центру (первые игроки из этих троек стоят в трех – четырех шагах от водящего). Инструктор дает всем игрокам названия: первые в тройках – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. По сигналу инструктора водящий громко говорит, например: «Орехи!», все игроки – орехи должны поменяться местами между собой, водящий в этот момент старается занять пустое место. Когда игра хорошо освоена, можно вызывать несколько игроков, например: «Шишки, желуди!». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: Запрещается вызванным игрокам оставаться на своих местах, не перебегая в другую тройку. Такой игрок идет водить. Нельзя толкать и выталкивать игроков из троек.

Мой веселый, звонкий мяч

Игроки рассыпаются по площадке или залу, лицом к инструктору на расстоянии 3 – 4 метров. Водящими будут инструктор и воспитатель группы, стоят на противоположных сторонах площадки. Дети подпрыгивают на двух ногах на месте, когда инструктор отбивает мяч о пол и проговаривает слова:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Раз, два, три – лови!

После слов «Раз, два, три – лови!» инструктор бросает мяч в детей на противоположную сторону, на другой стороне мяч ловит воспитатель. Игра повторяется, только теперь игроки стоят лицом к воспитателю и стараются увернуться от ее мяча. Игра продолжается до двух – трех победителей.

Правила игры: Дети должны убежать от мяча, а не ловить его. Если игра проводится в подготовительной группе, то дети могут быть водящими (их можно менять после трех – четырех бросков мяча).

Игры с умеренной психофизической нагрузкой

Солнышко и дождик

Дети – игроки, выбирают обручи – домики (если детей больше, в один домик «поселяются по 2 -4 игрока). По сигналу « Солнышко » - дети выходят из домика, медленно бегают по залу, имитируют, что собирают цветы, ловят бабочек, жуков. Инструктор заранее показывает, как выполнять движения. По команде « Дождик » - дети возвращаются в свои обручи – домики.

Правила игры: Игроки возвращаются в свои домики. Игроки не успевшие вернуться в домик считаются проигравшими.

Найди свой домик

Инструктор предлагает детям выбрать себе «домики». Это могут быть кубики, кружочки, пеньки. У каждого игрока свой домик. По сигналу инструктора игроки выходят из домиков погулять. Они ходят до тех пор, пока инструктор не скажет слова: « Найди свой домик ». По этому сигналу надо бежать в свой домик.

Правила игры: Во время игры инструктор следит, чтобы дети не бегали, ходили легко, в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, не подходили к домикам до сигнала. Вариант игры: Инструктор может предложить детям быть птичками и они будут махать крыльями во время ходьбы или идти на носочках; может предложить быть собачками и ходить на четвереньках с опорой на ладони и колени и т.д.

Поезд

Дети располагаются друг за другом, как «вагончики у поезда». Впереди становится «паровоз» - инструктор или кто – то из детей постарше. Паровоз дает гудок, и «поезд» под звуки « Чу –чу –чу...», которые произносят игроки, начинает двигаться, сначала медленно, затем быстрее. По сигналу инструктора « Остановка! » - поезд замедляет движение и останавливается, произносят « Уф –ф –ф –ф! » (выпускают пар). Затем паровоз снова дает гудок, и поезд продолжает свой путь.

Правила игры: Дети должны двигаться друг за другом, не отставая, согласовывать свои движения, останавливаться по сигналу.

Вариант игры: Инструктор может предложить при остановке поезда выходить из вагонов и двигаться свободно по залу. По сигналу инструктора « По вагонам », дети будут возвращаться на свои места, при этом будет тренироваться память, развиваться внимательность. Как вариант - «движение поезда» может быть как по прямой, так и по диагонали, «змейкой» и т.д.

Дотронься до мяча

Инструктор держит в руке мяч прикрепленный на палку (регулирует высоту мяча в зависимости от роста каждого ребенка, если рост маленький – держит палку низко, если рост большой –высоко). Дети в колонне по одному подходят друг за другом к инструктору, подпрыгивают и касаются ладонью мяча.

Правила игры: Игроки не должны обгонять и толкать друг друга. Если первый раз не удалось отбить мяч рукой -предоставляется еще одна попытка.

Подуй на шарик (на вертушку)

На уровне лица детей подвешен воздушный шарик (или инструктор в руках держит вертушку, они могут быть и по количеству детей, разложены по стульчикам). Дети проходя колонной по одному друг за другом и подходя к шару, набирают воздух и дуют на воздушный шарик (или подходят к стульчикам, берут вертушку и набрав воздух, дуют).

Правила игры: Нельзя бежать к стульям, а проходить колонной. Набирать воздух и дуть по правилам.

Пройди по мостику (3 -7 лет)

Инструктор заранее выкладывает на пол «Дорожки здоровья». Это могут быть дорожки с пробками, карандашами, пуговицами. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом проходят по дорожкам, руки на поясе или в стороны.

Правила игры: Дети идут друг за другом в колонне, нельзя подгонять и толкаться, выполнять движения спокойно, медленно, правильно.

Вариант игры: Дети могут выполнять ходьбу в чешках, в носочках, упражнения: «топотишки», высоко поднимая колени, обычным шагом.

Маленькие ножки – большие ножки

Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, инструктор предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ножки. Затем дети встают, выстраиваются друг за другом и выполняют ходьбу под слова:

Маленькие ножки идут по дорожке - дети приставляют пятку к носку

Большие ножки идут по дорожке - дети идут широким шагом

Правила игры: Дети идут друг за другом, не толкаясь, не обгоняя.

Вариант игры: Можно предложить шагать то быстрыми и легкими шагами, то медленными и тяжелыми. Эти движения выполняются как игровые упражнения.

Автомобили (3 -7 лет)

Дети садятся на край ковра «в автомобили». По команде «На старт, внимание, марш!» - дети выполняют «ходьбу» на ягодицах, в руках «руль». Задание – дети должны доехать до края другого ковра.

Правила игры: Нельзя помогать руками при ходьбе на ягодицах.

Ау, ау!

Описание игры: Дети считалкой выбирают водящего, который прячется на площадке, когда дети проговорят слова и закроют глаза.

Текст игры проговаривает инструктор, дети, в это время, стоят не поворачиваясь и не наблюдая за водящим.

Я скажу тебе «Ау!», Угадай, где я стою. Где я, - реши скорей!
Иль левее, иль правей. Ты найди меня, найди! Здесь я где – то на пути!
Повнимательнее будь, Все облазишь не забудь.

Водящий время от времени говорит: « Ау, ау! », дети ищут его, осматривая площадку.

Правила игры: Дети не должны подсматривать за водящим.

Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой

Обыкновенные жмурки

Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину зала, жмурка поворачивается несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры. Если жмурка подойдет близко к какому – либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув «Огонь!» Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие – либо предметы или убежать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

- Тук! Тук!

- Кто там!

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За

Если данной краски нет, игра повторяется. Если есть – покупатель догоняет краску (и) и забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше всего красок.

Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

У дядюшки Трифона

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится водящий. Играющие ходят по кругу и говорят слова:

У дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей.

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали так!

При последних словах все начинают повторять жесты водящего. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

Правила игры. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Невод

Считалкой выбирают рыбу. На голову рыбе одевают маску, можно в руки дать яркий платок, и помещают в центре хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5 -2 метра от хоровода раскладываются четыре обруча. Рыбка, пробравшись сквозь невод (под руками игроков), бежит к одному из обручей, чтобы стать в них. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали, и она спряталась в обруч, рыба остается ведущей. Если рыбу догнали, то она возвращается в хоровод и тот, кто ее догнал - становится рыбой.

Правила игры: Игроку, выбегающему из невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Займи место

Одного из игроков выбирают водящим с помощью считалки. Остальные игроки, образуют круг, взявшись за руки идут. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,
Никого в дом не пущу.
Как гусыня гогочу,
Тебя хлопну по плечу –
Беги!

Сказав «Беги!», водящий слегка ударяет по плечу одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого осалили, бежит со своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а оставший становится ведущим.

Правила игры: Круг должен сразу остановиться при слове «Беги!». Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его, в противоположные стороны. Во время бега нельзя касаться игроков стоящих в кругу.

Мельница

Все играющие становятся в круг на расстоянии 1,5 -2 метра друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому игроку, тот третьему и т.д. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры: Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Заплетись, плетень!

Игроки делятся на две равные по силам команды - зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии - коридор шириной 10 - 15 см. Игроки - плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы - на одном конце площадки. Игроки - плетень читают слова:

Заяц, заяц не войдет
В наш зеленый огород!
Плетень, заплетайся,
Зайцы лезут, спасайся!

При последнем слове «Спасайся!» зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками игроков. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце площадки, а тем, кого задержали, говорят: «Идите назад, в лес, осинку погрызите!».

эти дети считаются выбывшими из игры. Игроки – плетень поворачиваются лицом, а зайцам и читают:

Не войдет, заяц и в другой раз,

Нас плетень от зайцев спас!

Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого игроки меняются местами.

Привала игры: Побеждает та команда, которая переловила всех зайцев при меньшем количестве повторов. Нельзя грубо разрывать руки игроков – плетень.

Лиски

Считалкой выбирается Лис – ведущий, остальные игроки выстраиваются в круг, у каждого игрока – лиски (лисками могут быть кубики, мячи, игрушки), которые кладутся возле игроков. Лис проходит к одному из игроков и говорит слова:

Где был?

В лесу!

Кого поймал?

Лиску!

Верни мою лиску!

Если обгонишь, тогда отдам!

Поле этого они бегут в противоположные стороны по кругу. Хозяином лиски становится тот, кто займет свободное место в кругу, Лисом – игрок, который остался.

Правила игры: Бегать разрешается только по внешней стороне круга, забегать в круг, чтобы добежать быстрее, нельзя.

Море волнуется

Игроки рассыпаются по залу или площадке. Считалкой выбирается водящий, который говорит слова:

Море волнуется раз, море волнуется два,

Море волнуется три, морская фигура на месте замри!

Игроки выполняют легкие движения рук и ног, повороты, после слова «Замри!» останавливаются на месте и не двигаются. Водящий подходит к детям, дотрагивается до плеча. Игроки выполняют задуманные движения (например, изображают животных). Водящий, осмотрев всех, выбирает наиболее понравившуюся «Фигуру», этот игрок становится водящим. Игра повторяется.

Правила игры: Нельзя двигаться после слова «Замри», иначе игрок выбывает из игры.

Кто спрятался в мешке

Цель игры: Развивать внимание и память, воспитывать коммуникативные качества и выдержку.

Описание: Игроки легко бегают по залу врассыпную под музыку. Когда музыка закончилась, игроки закрывают глаза, в это время инструктор закрывает одного игрока мешком (в который шит обруч с одной стороны, с другой стороны мешок завязан). Инструктор спрашивает: «Кто спрятался в мешке?». Дети оглядываются и называют игрока, который вероятно «спрятался» в мешок.

Правила игры: Игроки не должны подсматривать, кого инструктор прячет в мешок. Бегать быстро и сталкиваться с другими детьми нельзя.

Угадай – ка!

Цель игры: Развивать зрительное внимание, воспитывать коммуникативные качества личности, быстроту реакции.

Описание: Считалкой выбирается ведущий, который садится на стул, закрывает глаза. Игроки по очереди (по выбору инструктора) подходят к ведущему и касаются рукой плеча ведущего, который должен перечислять имена детей, инструктор делает подсказку: «Девочка!», «Мальчик!». Игроки хором говорят слова:

Все: Угадай – ка! Кто к тебе подходит!

Кто рукой по плечу проводит!

Один: Я сейчас узнаю, быстро угадаю

Всех сейчас поймаю!

Называет имя ребенка, кого он предполагает.

Все: Да! Да! Да! – если ведущий угадал,

Нет! Нет! Нет! – если не угадал.

Затем, если ведущий угадал игрока, он открывает глаза, встает со стула и пытается догнать его (ее). Пойманный игрок становится ведущим.

Правила игры: Ведущий не должен подсматривать - кто к нему подходит. Игроки не должны подсказывать имя игрока. Если ведущий несколько раз подряд не угадал, кто его касается (с подсказками инструктора), то он заменяется.

Вариант игры: К ведущему можно подводить несколько игроков (например, 2 -3 девочек, 2 -3 мальчиков).

Цветочная клумба

Цель игры: Развивать слуховое внимание, быстроту реакции, воспитывать волевые и коммуникативные качества.

Описание игры: Игроки делятся на подгруппы, каждая подгруппа получает в руки цветы, одинаковые в их общем кругу, т.е. Клумба роз, клумба ромашек, клумба астр, клумба маков, и т.д. Под музыку дети медленно и красиво бегают по залу, кружатся. Как музыка закончится, игроки собираются в клумбу на определенные для них места. Выигрывает команда, которая быстро соберет клумбу.

Правила игры: Нельзя быстро бегать, сталкиваться. Бежать нужно по всему залу, и не крутиться только около своей клумбы.

Бери платок

Цель игры: Развивать слуховое внимание, быстроту реакции, упражнять в плясовых движениях и в ходьбе энергичным шагом, воспитывать коммуникативные качества и волевые черты характера.

Описание: Инструктор по кругу, в центре зала, выкладывает платочки на небольшом расстоянии друг от друга. Игроки выстраиваются в круг, под музыку идут по кругу, можно подскоками с ноги на ногу. Как музыка закончится, дети подбегают к платочкам и берут их. Тот, кому платочек не достался, выбывает из игры. Игра продолжается до одного, самого ловкого и быстрого игрока. Игра проводится 2 -3 раза.

Правила игры: Нельзя бежать брать платочек, если музыка еще звучит. Нельзя толкаться, выхватывать из рук платки. Каждый раз инструктор забирает по одному платочку.

Игры с незначительной психофизической нагрузкой

ШАРИК (ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ)

Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «Ф – Ф – Ф», медленно соединяют ладони под шариком. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят «Ш – Ш – Ш», делают губы хоботком и складывают руки на коленях.

Повторяется упражнение 4 раза.

ЧЬЯ ЛОШАДКА БЫСТРЕЕ

Трое детей (участников может быть и больше), стоя (можно сидя), держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за веревку привязаны игрушечные лошадки на колесах. Дети находятся на расстоянии 15 – 20 шагов от лошадок (веревки натянуты). Кто из детей быстрее «прискачет», наматывая веревку на полочку – тот и выиграл скачки.

Вариант игры: Наматывая веревку на палочку, чтобы лошадка прискакала быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка.

ЗООПАРК (5 – 7 ЛЕТ)

Часть детей (одна подгруппа) выбирают роль животного. Для младших детей роли назначаются инструктором. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - обруч, на стул, в круг нарисованный на земле (если игра проходит на воздухе). В «клетке» может быть и несколько «зверей». Не занятые в ролях дети (вторая подгруппа) встают за инструктором, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», инструктор с детьми спрашивают: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие в «клетках» звери должны показывать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке».

Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей. Затем дети и бывшие «звери» изображают поезд и все «едут домой».

Слова для упражнения «едем на поезде»:

Вот поезд наш едет, Гудит паровоз,
Далеко, далеко Ребят он повез.
У – у – у - у – у. (повторить 2 раза).

НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ (4 -7 ЛЕТ)

Дети сидят на корточках, повернувшись к стулу лицом, с закрытыми глазами и прикрытым ладонями лицом. Инструктор кладет предмет на заметное место. После слов «Раз, два, три – ищи!» дети открывают глаза, поднимаются и ходят по залу, разыскивая предмет. Первый увидевший его не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча подходит к инструктору, на ухо говорит, где предмет, и садиться на стул.

Правила игры: Нельзя подсматривать, когда инструктор прячет предмет. Заранее оговаривается, куда предмет может быть спрятан, куда предмет прятаться не будет, чтобы избежать травматизма.

ЧИК – ЧИРИК (5 -7 ЛЕТ)

Дети строятся в круг. Ведущий выбирается считалкой, он стоит в центре круга с закрытыми глазами. Инструктор молча указывает на одного из игроков в кругу, ребенок выходит, кладет руку на плечо ведущему и произносит «Чик – чирик!». Ведущий не открывая глаз должен угадать голос игрока, назвать его имя.

Правила игры: Ведущий не должен подсматривать. Игроки не должны подсказывать ведущему кто его позвал.

Вариант игры: Для усложнения игры можно использовать ходьбу по кругу, выбор игрока может делать сам ведущий вытянув руку вперед, игроки могут менять голос.

ЦВЕТОК (4 -7 ЛЕТ)

Дети сидят или лежат: голова и туловище прямо, шея вертикально, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. Очень медленно попарно разгибать и отводить сначала большие пальцы, затем указательные и поочередно другие. Потом, прижав локти друг к другу, разводят обе ладони в стороны –«цветок» открывается. Таким же образом очень медленно и плавно «цветок» закрывается. Игра (упражнение игрового характера) повторяется 4 -6 раз.

Правила игры: При выполнении контролируется носовое дыхание при сомкнутых губах. Нельзя резко выполнять движения и пропускать элементы движений.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ВЕСНА»

Солнце засветило	- руки вверх
Сугробы растопило	- руки вниз
Теплую погоду	- руки в стороны, поворот вправо
Принесла весна	- руки в стороны, поворот влево
Грачи к нам прилетели	- махи рук
И еж	- руки к груди, голову вниз, присели
С медведем	- руки вверх, голову поднять, выпрямиться
Знают:	- указательный палец
Пора им просыпаться	- потянуться
Весною любоваться!	- посмотреть по сторонам

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ЛЕТО»

Летней жаркою порой	- стоя на месте
Пойдем на речку мы с тобой!	- ходьба на месте
Будем плавать, загорать	- имитация плавания
Землянику собирать.	- имитация сбора ягод в ладони
Слушать, как поет соловей!	- правая ладонь к правому уху
Как журчит прозрачный ручей!	- левая ладонь к левому уху

Наблюдать, как возле водицы - присесть на корточки
Стрекоза со стрекозой резвиться! - выпрямиться

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ОСЕНЬ»

Оранжевый, желтый, красный - махи руками вправо, вперед, влево
Листья осенние, как вы прекрасны! - развести руки в стороны
Ветер вас в танце кружит. - поднять руки и покружиться
Дождик с вами дружит. - пожать руки рядом стоящим
Жаль только, - развести руки в стороны
Птицы на юг улетают! - махи руками вверх - вниз
И как красива осень, - развести руки в стороны
Грач с ласточкой не знают! - покачать головой

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ЗИМА»

На улице зима - руки развести в стороны
И стало холоднее. - поглаживаем себя, «ежимся»
Теперь одежда нам нужна теплее. - указательный палец
Чьи варежки? - выставили руки вперед
Мои! - руки к себе
Чья шапочка? - руки к голове
Моя! - руки к себе
Чей шарфик? - руки к шее
Мой! - руки к себе
Пойдем гулять скорей с тобой! - шаги на месте
Чтобы ножки не замерзли – - руки на колени
Мы потопаем! - шаги на месте
Чтобы ручки не замерзли – - выставили руки вперед
Мы похлопаем! - хлопки в ладоши
А чтобы было веселее – - руки в стороны
Мы снежки лепить начнем! - «лепим снежки»
Будем весело играть – - «бросаем снежки»
Хорошо зимой гулять!

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «КАК У БАБУШКИ НАТАШИ»

Как у бабушки Наташи - имитация платочка
Ели вкусную мы кашу! - держим тарелку
Каша пшенная с дымком, - рисуем дымок
С хлебом, - выставили правую руку
С маслом, - выставили левую руку
С молоком! - держим кружку
Взяли мы большие ложки - «держим ложку»
Съели все до самой крошки!
Вот какая каша у бабушки Наташи! - глядят живот.

Хороводные малоподвижные игры

Русская народная игра «Бабушка Маланья»

Программное содержание: координация речи с движением, развитие слухового и зрительного внимания, общей моторики и двигательной подражательности.

У Маланьи, у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Все без бровей,

(Дети идут по кругу, взявшись за руки)

С такими ушами,

(Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, руки в стороны)

С такими глазами,

(«Бинокль»)

С такой бородой,

(Руки вниз с наклоном)

С такой головой.

(Руки над головой полукругом)

Ничего не ели, на нее глядели, делали вот так.

(Присаживаются на корточки, подтирают подбородок. Ведущий в кругу показывает какое – нибудь движение, все повторяют)

«Петух»

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря, развитие двигательной подражательности. Обучение элементам пантомимы.

По двору петух гуляет,

(Дети ходят по помещению)

Лапой землю разгребает.

(Имитируют движения)

Если зернышко найдет –

Сразу он его склюет.

(Наклоняют головы вниз)

Крыльями замашет,

(Поднимают и опускают руки)

Весело запляшет,

(Попеременно поднимают ноги, согнутые в коленях)

Закричит: «Ку-ка-ре-ку!»

(Голова поднята, руки вытянуты назад, кричат «ку-ка-ре-ку», вытянув шею)

Ах, как вкусно петуху!

(Круговые поглаживания живота по часовой стрелке)

«Сердитый волк»

Программное содержание: координация речи с движением, развитие обеих моторики, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения и интонационной выразительности речи, обучение детей элементам пантомимы, налаживание положительных эмоциональных контактов между детьми в группе.

Оборудование: маска волка.

Волк сердитый на лугу

Громко воет: «У – у – у!»
 Очень скучно одному,
 Вот и вою – у – у – у!
(Ведущий (взрослый или ребенок) произносит слова и изображает с помощью мимики и жестов сердитого волка.)
 Надоело мне сердиться,
 Буду с вами веселиться.
(Дети ритмично произносят текст вместе с «волком».)
 Мы пойдем, как оленята,
 Топ – топ, топ – топ.
(Идут, поднимая колени, руками изображая оленьи рожки.)
 И поскачем, как зайчата,
 Прыг – скок, прыг скок
(Держа согнутые в локтях и кистях руки на уровне груди, делают небольшие прыжки на двух ногах.)
 Полетаем, как совыта,
 Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп.
(Бегают по помещению, ритмично поднимая и опуская руки.)
 И крадемся, как лисята,
(Медленно произнося текст, изображают крадущуюся лису.)
 И не топ,
 И не прыг,
(Произносят текст медленно, делая три шага вперед, останавливаются.)
 И не хлоп
 О – оп!
(Резко присаживаются («лиса поймала мышку»)).

«Ворона и воробьи»

Программное содержание: коррекция речи с движением, автоматизация и дифференциация звуков, обучение элементам пантомимы.

Вышла важная ворона
 Как – то утром по делам.
(Дети ходят по помещению, покачивая туловищем в такт словам, руки убраны за спину, подбородок поднят).
 Посмотрела строго влево –
(Поворачивают голову налево, делают строгое выражение лица).
 Воробьи дерутся там.
(Поворачивают все туловище налево).
 «Кар, кар, кар, нельзя ругаться!
(Грозят указательным пальцем).
 Кар, кар, кар, не надо драться!
(Качают головой)).
 Тот, кто ссорится, дерется,
 В лапы кошке попадет!»
(Показывают обе руки с полусогнутыми пальцами).
 Воробьи все помирились, стали весело играть,
(Хлопают в ладоши).
 По дорожкам прыгать дружно,
(Прыгают на двух ногах с продвижением вперед).
 Зерна вкусные клевать.
(Наклоняют головы вниз).

«Домашние птицы»

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности.

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря- кря-кря!

(Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)

Наши гуси у пруда-

Га-га-га! Га-га-га!

(Идут по кругу, вытянув шеи и оставив руки назад)

Наши курочки в окно-

Ко-ко-ко! Ко-ко -ко!

(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)

А как Петя-петушок

Раным-рано по утру

Нам поет: «Ку-ка-ре-ку!»

(Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, оставляют руки назад)

«Весеннее солнце»

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, закрепление знаний детей о признаках весны.

Может быть использована как закличка на празднике Масленицы.

Солнце, солнце, выходи

(Дети, взявшись за руки, отходят от центра круга.)

И всю землю освети!

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

Чтоб весна скорей настала

(Останавливаются и отпускают руки вниз.)

Чтобы нам теплее стало,

(Переkreщивают руки на груди и трут плечи.)

Чтобы капли звонко пели,

(Движение кистей рук, имитирующее падение капель.)

Чтоб весной ручьи звенели,

(Волнообразно двигают руками перед грудью («ручей»)).

Чтоб цветочки распускались,

(Поднимают руки над головой и опускают их через стороны вниз, ладонями вверх, до уровня плеч.)

С юга птицы возвращались.

(Взмахивают руками.)

Солнце, солнце, землю грей!

Пусть весна придет быстрее!

(Хлопают в ладоши на каждое слово.)