

ПРИКАЗ

«25» августа 2020 г.

№ 40

Об утверждении локальных актов

В соответствии с федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ, на основании Устава ЧОУ «Начальная школа – детский сад «Развитие»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми 2 года жизни на 2020-2021 учебный год.
2. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми 3-4 лет на 2020-2021 учебный год.
3. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми 4-5 лет на 2020-2021 учебный год.
4. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми 5-6 лет на 2020-2021 учебный год.
5. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми 6-7 лет на 2020-2021 учебный год.
6. Утвердить Рабочую программу Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» «Музыка» на 2020-2021 учебный год.
7. Утвердить Рабочую программу по совместной деятельности педагога с детьми по физическому воспитанию 2020-2021 учебный год.
8. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор ЧОУ «Начальная школа – детский сад «Развитие»

О.Б. Пивоварова

С приказом ознакомлен (а):



Частное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад «Развитие»

Принято на заседании педсовета
ЧОУ «Начальная школа-детский сад «Развитие»
Протокол 2 от «25» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор
ЧОУ «Начальная школа-детский сад «Развитие»
Пивоварова О.Б.
2020 г.



Рабочая программа

срок реализации 1 учебный год 2020-2021

Составил: руководитель физического воспитания Решетникова Т., А.

Ревда, 2020

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
- 1.1. Целевой компонент программы
- 1.2. Принципы и подходы к формированию программы
- 1.3. Значимые для разработки программы характеристики
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

II. Содержательный раздел

2. Формы, методы и средства реализации программы
- 2.1. Учебный план освоённой образовательной программы дошкольного образования НДОУ «Детский сад «Развитие»
- 2.2. Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет
- 2.3. Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий
- 2.4. Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет
- 2.5. Комплексное планирование физкультурных занятий
- 2.6. Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет
- 2.7. Комплексное планирование физкультурных занятий

III. Организационный раздел

- 3.1. Описание материально-технического обеспечения программы
- 3.2. Физкультура в режиме дня
- 3.3. Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы
- 3.4. Перечень методических пособий

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности 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 равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), 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 и др.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его – состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Разнообразить процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной творческой инициативы детей позволяет сюжет.

Воспитание дошкольников, как и культуру России в целом невозможно представить без народного искусства, которое раскрывает истоки духовной жизни русского народа, наглядно демонстрирует его моральные, эстетические ценности, художественные вкусы и является частью его истории. Устное народное творчество, сказки, рассказы, стихи, песни должны найти большее отражение в содержании образования и воспитания подрастающего поколения сейчас, когда образцы массовой культуры других стран массово внедряются в жизнь, быт, мировоззрение детей. И если говорить о возможности выбора своих жизненных идеалов, эстетических ценностей подрастающим поколением, то надо говорить и о предоставлении детям возможности знать истоки национальной культуры и искусства.

Именно на положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные возможности и резервы организма, вовлекаются разнообразные мышцы. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня ребенка-дошкольника? Определенного успеха можно добиться, используя сюжет.

Игра для ребенка – является основным видом деятельности. Она выступает и как форма организации жизни детей в дошкольном учреждении, и как средство их разностороннего развития, и как метод обучения. Игре придается большое значение в социальном становлении личности ребенка, а игровые навыки рассматриваются как один из показателей его общего развития. Это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре

ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребенка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной.

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

Игровые занятия – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

1.1 Целевой компонент программы

Цель реализации основной образовательной программы целесообразно выстраивать в соответствии с компонентами образовательного процесса.

Цель программы: обеспечение всестороннего развития ребенка в период дошкольного детства: интеллектуального, физического, эмоционального, нравственного, волевого, социально – личностного, через соответствующую его возрастным особенностям развивающую среду.

Задачи программы:

Программа Детство, разработанная на основе ФГОС дошкольного образования, ориентирована на:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

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

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы и подходы к формированию программы определяются на основе Примерной программы. Они могут быть дополнены в соответствии с принципами выбранных парциальных программ. При этом важно соблюдать требование непротиворечивости выбираемых программ и принципов, на которых они базируются.

В разделе Пояснительной записки **«Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста»** целесообразно представить, кроме особенностей развития детей, компоненты ООП, соответствующие структуре основной программы в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» - это учебный план и календарный учебный график.

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (Закон «Об образовании в РФ»). Учитывая специфику дошкольного образования, – отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, учебный план представляет собой сетки непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПин. Учитывается, что Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на

непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полуролевого принцип подбора движений.

традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой: Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Вовремя, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно

круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах. Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности.

В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей.

Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить,

беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

1. Принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

2. Принцип воспитывающего обучения – отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

3. Принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

5. Принцип развивающего обучения — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С. Выготскому и Г.С. Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

6. Принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

7. Принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

1.3. Значимые для разработки программы характеристики

Младший дошкольный возраст (3-4 года). На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3-4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро

пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия). Ребенок знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и вода холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни

– это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к 4 годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты попрежнему вызывают интерес. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребенок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трех частей. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые эталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.).

Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Средний дошкольный возраст (4-5 лет). Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4-5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4-5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4-5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится связной и последовательной. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении. В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы

различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения.

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения – ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее

ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события – рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь

комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависят от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой – более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия, во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Владение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует

сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи – монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам – важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к результатам освоения Программы, представленных в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

1. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства.

2. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и порадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

3. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

4. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

5. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

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

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

8. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

9. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет.

10. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.

11. Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

II. Содержательный раздел

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «Детство» и обеспечивает обязательный объем знаний, умений, навыков детей дошкольного возраста.

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая, аэробика, имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.	Подвижные игры. Игры малой подвижности. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

**2.1. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования
НДОУ «Детский сад «Развитие»**

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Место проведения	Вторая младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа: (6-7)
Физическая культура	Спортивный зал	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

Структура физкультурного занятия

Группа	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Вторая младшая группа (3-4)	2 мин.	12 мин.	1 мин.
Средняя группа (4-5)	3 мин.	15 мин.	2 мин.
Старшая группа: (6-7)	4 мин.	17 мин.	4 мин.

Основная часть физкультурного занятия, включает общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижную игру. Заключительная часть завершается игрой малой подвижности.

Создание развивающей среды для реализации программы

Направление развития	Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования
Физическое развитие	Физкультурный зал: магнитофон, спортивные маты, мягкие модули, ребристые доски, дуги для подлезания, канаты, обручи пластмассовые, палки гимнастические, мячи, мячи-массажеры, коврики гимнастические, скакалки, шнуры разной длины, мешочки с грузом, нетрадиционные виды спортивного оборудования, изготовленные педагогами.

2.2. Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Организация деятельности во второй младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»

Цели: сохранение и укреплением здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре

Задачи: Развивать разнообразные виды движений:

- разные виды ходьбы (обычная, на носках, с подниманием колена) в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную); с выполнением движений (остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы, приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;
- разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек быстро);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;
- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 1,5 м);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100 см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;
- построение в колонну/шеренгу/круг по одному, перестроение в колонну по двое, враспынную; смыкание/размыкание обычным шагом; повороты на месте направо/налево переступанием;
- выполнение и разучивание общеразвивающих упражнений/циклических движений под музыку.

2.3. Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий

Месяц	Неделя	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь	1-2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Игрушки: кукла, мишка большой мяч.
	4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
Октябрь	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.
	4	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,
Ноябрь	1	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки
	1	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица

Декабрь	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.и «Поезд».	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки
Январь	1	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель»	Обручи по количеству детей, шнур.
	2	Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках	Мячи, плоские обручи по количеству детей
	3	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот»	Пенечки, погремушки, маски кошки и собачки.
	4	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями.(25 см). П.и « Бегите к флажку»	Стулья по количеству детей два шнура две стойки.
Февраль	1	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой»	Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.
	2	Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	Резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.
	3	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»	Флажки по количеству детей
	4	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.	Обруч, мячи по количеству детей,

		П.и «Трамвай»	два шнура.
Март	1-2	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «По ровненькой дорожке».	Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.
	4	Упражнять в ходьбе по одному выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	По два кубика на каждого 4-5 дуг два шнура и рейка
Апрель	1	Ходьбе по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»	Шишки по количеству детей.
	2-3	Ходить и бегать в рассыпную. используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутых ногах.	Доска (ширина 15 см).6 плоских обручей (диаметр 30 см). 2 стойки и шнур
	4	Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «Поезд». «Поймай погремушку».	Обруч, рейки.
Май	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча	Кольца по количеству детей, 2-3 скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки
	2	Ходить и бегать в рассыпную. подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»	Кошечка – дуга, бубен.
	3	Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира
	4	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Вырабатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Круглые вертикальные опоры
Июнь	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,

	4	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина
Июль	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «По ровненькой дорожке».	Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.
	3-4	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.
Август	1-2	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»	Флажки по количеству детей
	3-4	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении. П.и «Трамвай»	Обруч, мячи по количеству детей, два шнура.

2.4. Средняя группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на все.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изо-деятельности и т.д.). Инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног. Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны. Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию

движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Задачи развития:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

2.5. Комплексное планирование физкультурных занятий (группа среднего дошкольного возраста 4-5)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
1	2	3	4	5
Сентябрь. I, II недели. Диагностика				
Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании меча, в даль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений. Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвертеньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвертеньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег	ОРУ с обручем: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 30 см</i>), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в <i>высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка)</i> ; запрыгиваем на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Метание вдаль правой и левой руками (<i>расстояние не менее 3,5 – 6,5 м</i>); катание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугами (<i>3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга</i>). Подвижные игры: «Домашние птицы» [3, с. 29].	Игра «Все спортом занимаются». (Дети стоят по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом).

Сентябрь. III неделя. Мы снова вместе. Веселые игрушки. IV неделя. Осень-запасиха

<p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча от пола и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легки бег, бег</p>	<p>ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: стоя, о. с., Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 5 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагивание через набивные мячи, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние между чертой и ориентиром 20 см</i>). Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (<i>расстояние от пола до шнура 40 см</i>). Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Сбор урожая».</p>	<p>Игра «Играй, играй, обруч не теряй!». (дети парами встают друг против друга, у одного из них обруч. По сигналу ребенок катит обруч своему товарищу, а другой ловит его. Затем наоборот).</p>
---	---	---	---	---

Октябрь. I неделя. Домашние животные осенью. II неделя. «улетают – улетели...»

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу. Закреплять умение прокатывать мяч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы; обычная; легкий бег, быстрый бег, бег враспынную; дыхательные упражнения</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с., поднять платочек одной рукой вверх и отпустить его. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с., платочек держать двумя руками за концы внизу. Поднять платочек до</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (<i>высота веревки от пола 5-10 см</i>). Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатыванием мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3 м (<i>расстояние между линиями 15-20 см</i>); перебрасывание из-за головы мяча по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>);</p>	<p>«Холодно - жарко» [12, с 31]. «Море волнуется раз» [7, с 29].</p>
--	--	---	--	--

<p>между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола. Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу, из по головы, бросая мяч от головы через сетку</p>		<p>уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: о. с., платочек держать двумя руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т.д.</p>	<p>бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка, высота веревки от пола 60 см</i>). Подвижные игры: «Лягушка» [12, с. 25].</p>	
--	--	---	--	--

Октябрь. III неделя. «Чудо-дерево». IV неделя. Улетай, наше лето

<p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку</p>	<p>Ходьба на носках, пяточках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег</p>	<p>ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну сторону, затем в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15 см</i>), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>3-4 раза подряд</i>); бросание из-за головы через сетку с расстоянием 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка</i>). Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>). Подвижные игры: «Сторож и зайцы» [7, с 139]. «Найди свое дерево» [3, с 35].</p>	<p>«Чего нет?» (на белую ткань выложить шарики 4-х цветов. Дети закрывают глаза, а педагог убирает один шарик. Дети, открыв глаза, стараются отгадать, какого шарика нет).</p>
--	--	---	---	--

		<p>руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.</p> <p>8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>		
Ноябрь. I Неделя. Наш район красивый очень. II неделя. Мебель				
<p>Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице. Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице. Развивать мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание - выдох</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу.</p> <p>4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.</p> <p>5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>6. И. п.: о. с., - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.</p> <p>7. И. п.: о. с., - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>8. И. п.: о. с., - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 35 см</i>), по веревке боком, с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30 см; «Достань пяточек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка</i>).</p> <p>Метание: катание мяча друг другу из разных положений на расстоянии 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Найди свое дерево» [3, с. 35].</p> <p>«Кто быстрее дотронется до стула». (По команде инструктора дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестанет звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот и победит).</p>	<p>«Тишина у пруда» [12, с. 31].</p>

Ноябрь. III неделя. Наши добрые дела. IV неделя. Одежда. Обувь.

<p>Учить бросать мяч руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу Упражнять в мягком приземлении при прыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе оп наклонной доске</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на плечах; легкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: перешагивание через предмет (<i>высота предмета 15-20 см, расстояние между предметами 70 см</i>); ходьба по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см</i>). Прыжки: прыгивание с кубов (<i>высота кубов 30 см</i>). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстоянием 1,5-2 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м</i>). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. Подвижные игры: «Мотылек» [3, с. 40]. «Подружись». (Участники игры бегают в рассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча. Игра повторяется, игроки должны становиться в пары с разными партнерами).</p>	<p>Игра «Что в пакете?» [12, с. 31]. (Дети стоят по кругу. Инструктор в центре садится на пятки, кладет руки на пол и ложиться лицом на свои руки. Он стал «пакетом с сюрпризом». Внезапно «пакет» встает на колени, поднимает руки вверх – он открыт. А в нем – варежки вперемешку. Необходимо подобрать попарно правильно по цвету варежки).</p>
--	---	---	--	--

Декабрь. I неделя. «Шустрых рыбок рой пляшет под водой...» II неделя. Домашние птицы и их детеныши

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по</p>	<p>Ходьба на носка, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба;</p>	<p>ОРУ с плоской палкой: 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палка держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в</p>	<p>Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от черты до ориентира 50 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка</i>); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: ползание по скамейки на животе (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).</p>	<p>«Зимние забавы» [12, с. 27]. «Тишина у пруда». (Дети идут друг за другом и говорят: Тишина у пруда, не колышется вода. Не шумите, камыши, засыпайте, малыши. На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют</p>
---	--	---	--	---

<p>наклонной доске с попаданием в предмет</p>	<p>легкий бег; прыжки вперед на двух ногах</p>	<p>коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p>	<p>Подвижные игры: «Мы веселые ребята» [14, с. 148].</p>	<p>голову вниз и закрывают глаза).</p>
---	--	--	--	--

Декабрь. III неделя. Снежные птицы. IV неделя. Новогодняя песенка

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, ползании на четвереньках Развивать координацию движений, мелкой мышцы руки</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора</p>	<p>ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в</p>	<p>Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (<i>расстояние между кеглями 70-80 см</i>). Прыжки через предметы (<i>высота предметов 5-10 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка</i>); прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>). Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать его рукой. Подвижные игры: «Снежинки и ветер» [7, с. 76].</p>	<p>«Найди игрушку» [7, с. 29].</p>
--	--	---	---	------------------------------------

		<p>левую сторону.</p> <p>8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой.</p> <p>10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		
Январь. I, II недели. Рождественская елочка				
<p>Упражнять в равновесии</p> <p>Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко; легкий бег, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.</p> <p>4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4-5 раз подряд</i>); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.</p> <p>Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p>Подвижные игры: «Вьюга» [3, с. 28]</p>	<p>«Снежок» [3, с. 26].</p> <p>«Игра со снежком».</p> <p>(Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает снежок, должен изменить слово и произнести его ласково.</p> <p>Например: снег – снежок, ветер – ветерок).</p>

Январь. III неделя. «А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...». IV неделя. Дикие животные зимой

<p>Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямой и боком</p>	<p>Ходьба на носочка, руки вверх, на пятках, с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ногой. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: катание мяча в парах из разных положений (<i>сидя, стоя</i>); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком (<i>высота веревки от пола 40-50 см</i>). Подвижные игры: «Цветные автомобили» [9, с. 35].</p>	<p>«Поймай снежок». (Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Ехали – ехали...») (игра на координацию речи) [7, с. 31].</p>
---	---	---	---	---

Февраль. I неделя. «Здравствуй, зимушка-зима!». II неделя. Эмоции

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча в верх и</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах и</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках снизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 50-60 см</i>); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (<i>предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча</p>	<p>Игра «Зимние забавы» [12, с. 27].</p>
---	--	---	--	--

<p>ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе Учить катать мяч двумя руками</p>	<p>приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперед ногами или руками), в полуприседе, обычная ходьба; галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег</p>	<p>развести в стороны. 4. И. п.: сидя, «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачивать вокруг себя, смотреть на кубики. Повторять то же поменяв руки. 6. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. 7. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. 8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубик. 9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой</p>	<p>двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезать в обруч прямо и боком (<i>обруч приподнят над полом на 10 см</i>). Подвижные игры: «Метелица». (Дети строятся друг за другом вполоборота и берутся за руки. Первым становится наиболее подготовленный ребенок – ведущий. Он пробегает между снежным валом, санками – ведет цепочку за собой. Главное – не разомкнуть руки и не задеть предметы).</p>	
--	---	---	--	--

Февраль. III неделя. «Мы поедим, мы помчимся...». IV неделя. Мой папа – самый лучший!

<p>Развивать координацию движения Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, спиной вперед, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать его. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (<i>высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см</i>). Прыжки со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока; перебрасывание мяча одной и двумя руками через препятствие с расстоянием 2 м. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках,</p>	<p>«Холодно - жарко» [12, с . 31].</p>
---	---	--	---	--

руками, в ударах о пол и ловле после отскока Закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствие	продвижением вперед	и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п.	стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать рукой. Подвижные игры: «Салют» [12, с. 36].	
--	---------------------	---	---	--

Март. I неделя. Мамин день. II неделя. К счастью, помогает всюду нам различная посуда

Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующим шагом, пролезать прямо и боком в обруч	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в рассыпную; дыхательное упражнение (стоя, ладонь на животе, вдох – живот выпятить вперед, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах, поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуты, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами и пятками. 7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м. Подвижные игры: «Грачи и автомобиль» [12, с. 28]	«Холодно - жарко» [12, с. 31]
--	---	---	--	-------------------------------

Март. III неделя. Бытовые приборы. IV неделя. Испокон века книга растит человека

Упражнять в беге змейкой между предметами, в	Ходьба и бег змейкой между предметами;	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и.	Равновесие: перешагивание через кегли (<i>расстояние между кеглями 70 см</i>), ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота</i>	«Деревья и птицы» [12, с. 32]. «Один - много».
--	--	--	--	---

<p>равновесии, в метании Закреплять умение прыгать в длину с места</p>	<p>ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, обычная ходьба; дыхательное упражнение «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе</p>	<p>п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. 4. И. п. сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед – вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p>	<p><i>приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).</i> Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4-5 раз подряд</i>); катание мяча в парах из разных положений (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Подвижные игры: «Перебрось мяч» [12, с. 36].</p>	<p>(Инструктор называет предмет в единственном числе, бросая мяч ребенку, который должен назвать предмет во множественном числе и бросить мяч обратно: тарелка – тарелки, яблоко – яблоки).</p>
--	---	---	---	---

Апрель. I неделя. Мое здоровье. II неделя. Земля и Солнце

<p>Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно,</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы с</p>	<p>«Тишина у пруда» [12, с. 31].</p>
--	---	--	--	--------------------------------------

<p>быстро и ловко, метать, лазать Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места</p>	<p>полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; Легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам и на выдохе произносят : «Ку-ка-ре-ку»)</p>	<p>себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх «лодочка». 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>разных положений в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); через сетку с расстоянием 1,5 м (<i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижные игры: «Цыплята на полянке» [12, с. 26].</p>	
---	---	---	--	--

Апрель. III неделя. Труд. IV неделя. Здравствуй, матушка Весна!

<p>Учить играм с элементами соревнования Закреплять умения бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, обычная ходьба; дыхательное упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, верх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>). Подвижные игры: «Перебрось мяч» [12, с. 36].</p>	<p>«Узнай, кто позвал?». (Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор молча показывает на кого-либо из детей, и этот</p>
--	--	--	--	---

с места, через веревку боком		<p>косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.</p> <p>6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу с боку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p> <p>7. И. п.: косичка на полу. Прыгать через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгать через косичку и т.д., чередуя с ходьбой на месте</p>		ребенок произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал).
------------------------------	--	--	--	--

Май. I неделя. Мама, папа, я – спортивная семья. II неделя. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...»

Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой Закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко	Ходьба на носочка, руки вверх, на пятках, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть)	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч снизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.</p> <p>4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо влево.</p> <p>5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.</p> <p>7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. 8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед – назад. То же самое левой ногой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p>Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (<i>высота мишени 1,5 м</i>).</p> <p>Лазание: упражнение «Жучок». (Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги).</p> <p>Подвижные игры: «Салют» [12, с. 36]</p>	«Узнай, кто позвал?» [12, с 29].
--	---	--	---	----------------------------------

Май. III неделя. Вот и радуга – дуга. IV неделя. Раз – дождинка, два дождинка

<p>Развивать координацию движений Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле его после отскока, в метании мешочков в вертикальную цель, в прыжках в длину с места Учить прыгать через короткую скакалку</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себе с перехватами руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейки через предметы (<i>высота предметов 15-20 см</i>). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60-70 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижные игры: «Переправа» [12, с. 35].</p>	<p>«Море волнуется» [12, с. 28].</p>
---	--	---	--	--------------------------------------

Июнь. I неделя. Разноцветная полянка. II неделя. Бабочек прекрасных хоровод

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет Развивать координацию движений, ориентацию в</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, с разведением носков врозь; бег змейкой; галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить с левой рукой. 2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же повторить левой рукой. 3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. тоже повторить правой рукой. 4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: пролезание через обруч боком (<i>обруч поднят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижные игры: «Ловишки с ленточкой» [12, с. 27].</p>	<p>Игра «Холодно - жарко» [12, с. 31].</p>
--	--	--	---	--

<p>пространстве Упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия</p>	<p>упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»)</p>	<p>руку за спиной и вернуться в и. п. то же повторить правой рукой. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 6. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		
<p>Июнь. III неделя. «Раз, два, три, четыре, пять – снова я иду искать...». IV неделя. Путешествуй вместе с нами</p>				
<p>Развивать координацию движений Упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, в рассыпную, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки</p>	<p>ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить другой рукой. 4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, палка лежит на ногах. Ноги согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове (<i>высота скамейки 15-20 см</i>). Прыжки в длину с места. Метание: бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>высота баскетбольной корзины над полом 15 см</i>). Подвижная игра «Лягушки» [12, с. 25].</p>	<p>«Море волнуется» [12, с. 29].</p>

		<p>7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые ноги и руки «лодочка», вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой</p>		
Июль. I неделя. Мир вокруг нас. II неделя. Я, ты, он, она – вместе дружная семья				
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в ползании под дугами</p> <p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом</p> <p>Учить перебрасывать мяч через шнур</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, змейкой, обычная ходьба; легкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперед; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднимать обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его.</p> <p>5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги согнуты, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке приставным шагом боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через бруски (<i>высота брусков 6 см</i>).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 2 м</i>), одной рукой от плеча в парах.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки» [9, с. 36]</p>	<p>Игра «Кто ушел?» [13, с. 34].</p>

Июль. III неделя. Интересное вокруг нас. IV неделя. Пусть ярко солнышко сияет

<p>Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики. Закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), врассыпную, змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперед-назад, тоже повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15-20 см</i>). Прыжки в длину с места (<i>на дальность приземления</i>). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 2-2,5 м</i>). Лазание по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующим шагом. Подвижная игра: «Кролики» [9, с. 60].</p>	<p>Игра «Найди и промолчи» [9, с. 18].</p>
--	--	---	---	--

Август. I неделя. Дружба подмогой сильна. II неделя. Долг платежом красен

<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, в выполнении основных видов движений. Закреплять умение подлезать под шнур</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через шнуры</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперед – вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>). Прыжки на двух ногах через шнуры (<i>расстояние между шнурами 20-25 см</i>). Метание: перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра: «Цветные автомобили» [9, с.35].</p>	<p>Игра «Холодно – жарко» [12, с. 31].</p>
---	--	---	---	--

		<p>5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые ноги и руки «плодочка» и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке.</p> <p>9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>		
--	--	--	--	--

Август. III неделя. Дружба подмогой сильна. IV неделя. «Ты да я, да мы с тобой...»

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений</p> <p>Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве</p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высокими подниманием бедра, с разведением носков, пяток</p> <p>врозь, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп</p> <p>правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.</p> <p>Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).</p> <p>Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки» [14, с. 145].</p>	<p>Игра «Море волнуется» [12, с. 29].</p>
---	--	---	---	---

2.6. Подготовительная к школе группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке. Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбрать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме. Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств. Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется

аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Задачи развития:

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счета в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

2.7. Комплексное планирование физкультурных занятий (группа старшего дошкольного возраста 6-7)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
1	2	3	4	5
Сентябрь. I, II недели. Диагностика				
Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча	Ходьба на ногах (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно;	ОРУ с обручем: 1. И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо, затем влево. 2. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямить спину, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока не остановится). 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать его той же рукой. То же повторить левой. 7. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. 8. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 9. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держат его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>). Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не менее 20 раз</i>), одной рукой (<i>не менее 10 раз</i>). Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребенок</i>); надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. Подвижная игра: «Возьми платочек» [13, с. 26].	«Подкрались неслышно» [13, с. 31].

<p>Закреплять основные виды движений Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику, ориентирование в пространстве Учить соблюдать правила игр</p>	<p>легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук [м])</p>	<p>10. И. п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону. 11. И. п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и. п. 12. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.</p>		
---	---	---	--	--

Сентябрь. III неделя. Планета детства. IV неделя. Каков уход, таков и плод

<p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега, катании в парах набивного мяча от груди, снизу, назад через голову в парах Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом Развивать ловкость движений с предметами,</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; легкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперед; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т. д. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. то же с другой ногой. 4. И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны. 5. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. 6. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 7. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в стороны. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребенка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>). Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>расстояние между детьми 3 м</i>). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижные игры: «Коснись»</p>	<p>«Угадай по голосу» [13, с. 35].</p>
---	--	---	---	--

<p>быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание</p>	<p>рот)</p>	<p>9. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p>	<p>мяча» [2, с. 70].</p>	
<p>Октябрь. I неделя. Содержание домашних животных. II неделя. птицы</p>				
<p>Упражнять в равновесии Закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений Развивать координацию</p>	<p>Ходьба на носка, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); построение в три звена; подскоки; легкий бег змейкой, бег с сильным</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну сторону и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад – вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели внизу в руках. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. И. п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед. Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (<i>в колонне по одному по кругу</i>); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.</p>	<p>«Пустое место» [13, с. 33].</p>

движений	захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперед	туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.	Подвижные игры: «Мяч капитану» [12, с. 28].	
Октябрь. III, IV недели. Краски осени				
Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой Развивать ловкость, координацию движений,	Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом ноги с пятки на носок, приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; построение в 3 звена; боковой галоп; дыхательные упражнения; быстрый бег (2-3 круга), легкий бег, бег змейкой, бег на носках с изменением направления движения	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же повторить другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед	Равновесие: прыжки со скамейке с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах через веревку (<i>инструктор вращает веревку</i>), не касаясь пола. Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; введение мяча с одной рукой с продвижением вперед между предметами. Лазание по вертикальной лестнице. Подвижные игры: «Перебрось мяч» [13, с. 36].	Игра «Съедобное несъедобное» [2, с. 78].

<p>быстроту реакции Укреплять мышцы кистей рук</p>		<p>палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лежа на животе ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки «лодочка».</p>		
<p>Ноябрь. I неделя. Край родной, навек любимый. II неделя. Мебель</p>				
<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе Развивать координацию движения, быстроту реакции, силу, ловкость Укреплять мышцы стоп</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать 1 круг, положить кубики в корзину)</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руку с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону. 5. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнять мах одной ногой назад – вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 8. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка. Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату. Подвижные игры: эстафета «Прокати мяч в тоннеле» [2, с. 71].</p>	<p>«Футбол по-турецки» [2, с. 72].</p>

Ноябрь. III неделя. Права человека. IV неделя. Одежда. Обувь.

<p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия Упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями, бег с выбрасыванием прямых ног вперед</p>	<p>ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево – вправо. 10. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. Лазание: пролезание под гимнастической скамейкой. Подвижные игры: «Варежка». (На фабрике выпустили варежки, но не успели их украсить до конца. Нужно побыстрее завершить работу. Самое главное, чтобы варежки были одинаковые, иначе будет некрасиво. Одна варежка готова, а другая нет. Задача – найти такую же варежку и разукрасить пару).</p>	<p>«Успевай взять» [2, с. 67].</p>
--	---	--	---	------------------------------------

Декабрь. I неделя. Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся. II неделя. Содержание домашних птиц и уход за ними

<p>Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, двигательные навыки в прыжках, ползание змейкой Упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; с упражнениями для рук (руки вперед, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); бег с изменением направления движения по сигналу; дыхательные упражнения</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед – назад, вправо – влево на месте, с продвижением вперед. Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга. Подвижные игры: эстафета «Хоккеист» [2, с.62].</p>	<p>«Играй, играй, палку не теряй» [2, с. 62].</p>
---	--	---	---	---

Декабрь. III неделя. Снежные птицы. IV неделя. Новогодний карнавал

<p>Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков врозь;</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 3. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую</p>	<p>Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на одной ноге через обруч, лежащие на полу (3 обруча). Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее</p>	<p>«Добрые слова» [13, с. 33]</p>
---	--	---	--	-----------------------------------

<p>управлять движениями на ограниченной площади Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе</p>	<p>обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег, прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза)</p>	<p>сторону. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5 И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели согнуты в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперед назад. 6. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 8. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 9. И. п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 10. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали. Подвижные игры: «Салки» [2, с. 113].</p>	
--	---	---	---	--

Январь. I, II недели. «Коляда, коляда, отвори ворота...»

<p>Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку Упражнять в равновесии; отрабатывать</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; с приставлением</p>	<p>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной</p>	<p>«Перенеси в свой обруч» [2, с. 55].</p>
---	---	---	--	--

<p>навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей</p>	<p>пятки одной ноги к пальцам другой; с разведением носков, пяток врозь; спиной вперед; боковой галоп; дыхательное упражнения; построения в звенья; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки</p>	<p>направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работаю кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п.</p>	<p>рукой о стену, ловля его двумя руками. Лазание: по веревочной лестнице. Подвижные игры: «Подвижная цель» [2, с. 55].</p>	
--	--	---	---	--

Январь. III, IV недели. Зимние игры и забавы

<p>Учить прыгать на батуте Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице» Упражнять в равновесии, в метании, в лазании Закреплять</p>	<p>Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, приставным шагом, с</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч с руками внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч в одной руке вверх, ловить его другой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча с одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после</p>	<p>«Тихо - громко» [13, с. 33].</p>
--	---	---	---	-------------------------------------

<p>умение выполнять основные иды движений в быстром темпе Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции</p>	<p>упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; построения в звенья; дыхательные упражнения; легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»)</p>	<p>5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться. Прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. 10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не двигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.</p>	<p>приземление с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх). Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно – бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (<i>обруч большого диаметра</i>) с расстояния 4 м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. Подвижные игры: «Мяч соседу» [13, с. 29].</p>	
---	---	---	--	--

Февраль. I неделя. Это наша русская зима! II неделя. День святого Валентина

<p>Упражнять в равновесии Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту,</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; скрестным шагом; боком; с перекатомс пятки на носок;</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять вверх через стороны, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться а и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения</p>	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота перекладины 50 см от уровня пола</i>); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (<i>высота предмета 40 см</i>). Метание: ведение мяча одной</p>	<p>«Оттолкни мяч» [13, с. 35].</p>
---	--	---	--	------------------------------------

<p>вести мяч, лазать по канату Развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве Укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>обычная ходьба; построения в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2-3 раза)</p>	<p>прямыми руками в одну и другую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубике в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и в другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбрасывать кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. то же с другой ногой. 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п.</p>	<p>рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату. Подвижные игры: эстафета «Поезд» [2, с. 127].</p>	
---	--	--	--	--

Февраль. III неделя. Тише едешь – дальше будешь! IV неделя. Наша Армия

<p>Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой Укреплять мышцы кистей рук, стоп Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в</p>	<p>Ходьба на носочках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, с перекатом пятки</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держат за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх, вернуться в и. п. То же другой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (инструктор и воспитатель вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (быстро, медленно) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.</p>	<p>Эстафета «Не урони мяч» [13, с. 31].</p>
--	---	---	---	---

<p>упражнениях с гимнастической палкой Учить прыгать через длинную скакалку с места Развивать двигательные навыки в равновесии, лазание по гимнастической лестнице Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях</p>	<p>на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; дыхательные упражнения; боковой галоп, легкий бег, бег с захлестыванием голени назад бег с заданиями (взять 2 кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин)</p>	<p>6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бедрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лежа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперед – назад, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперед – назад всей ступней от пальцев до пятки. То же другой ногой. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И. п.: о. с., около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо – влево на двух ногах с продвижением вперед, чередуя с ходьбой</p>	<p>Подвижные игры: «Дружба» [2, с. 62].</p>	
<p>Март. I неделя. День мам. II неделя. «В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»</p>				
<p>Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели Упражнять в равновесии, в лазании Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч Развивать</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх. Лазание по канату. Подвижные игры: эстафета «Через тоннель» [2, с. 126].</p>	<p>«Тик – так» [13, с. 33].</p>

<p>координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями</p>	<p>6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой.</p>		
<p>Март. III неделя. Бытовые приборы. IV неделя. Книга поможет в труде, выручит в беде</p>				
<p>Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазание по канату Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры Развивать координацию и ловкость</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; обычная ходьба; построения в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег с заданиями</p>	<p>ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч вправо – влево.</p>	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед). Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья. Подвижные игры: «Прокати мяч по скамейке» [2, с. 89].</p>	<p>Игра «Подскажи словечко». (Дети стоят полукругом. Инструктор поочередно бросает мяч, произнося фразу из какой-либо сказки А. С. Пушкина. Дети, получив мяч возвращают его обратно, произнося окончание фразы. Если ребенок не знает окончания фразы, то он должен ударить мяч о пол и вернуть его инструктору. <i>Инструктор.</i> Негде, в тридевяти царстве, в тридесятом государстве жил-был славный царь. <i>Дети.</i> Дадон. <i>Инструктор.</i> Вот мудрец перед Дадонем стал и вынул из мешка золотого... <i>Дети.</i> Петушка. <i>Инструктор.</i> Подари ж мне девицу, шамаханскую... <i>Дети.</i> Царицу, и т. д.</p>

Апрель. I неделя. В здоровом теле – здоровый дух. II неделя. На космических просторах

<p>Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений Упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; боком приставным шагом; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу</p>	<p>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носочки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалку согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловле его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). Лазание по канату. Подвижные игры: «Ловишки со скакалкой» [2, с. 50].</p>	<p>«Перебрось мяч» [13, с. 36].</p>
--	--	--	--	-------------------------------------

Апрель. III неделя. Пасха. IV неделя. Говорят, пришла весна!

<p>Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; боком приставным шагом; обычная ходьба;</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вверх, вниз, вправо, влево. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То</p>	<p>Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в</p>	<p>Игра «У Меланьм, у старушки». (У Меланьи, у старушки (<i>дети имитируют завязывание платка подбородком</i>)) Жили в маленькой избушке (<i>кистями рук над головой делают</i></p>
--	--	---	--	---

<p>Развивать мышцы рук Упражнять в равновесии, в лазании</p>	<p>построения в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения</p>	<p>же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад – вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</p>	<p>катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>). Подвижные игры: «Вышибалы» [13, с. 27].</p>	<p>«домик») Пять сыновей и пять дочерей (<i>ставят левую руку на пояс, правой рукой показывают число 5 – растопыренные пальцы. То же левой рукой</i>) – И все без бровей (<i>закрывают обеими руками брови</i>) и т. д.</p>
--	--	--	---	---

Май. I, II недели. Семейные ценности

<p>Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице Учить прыгать с разбега Закреплять умение метать вдаль</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; скрестным шагом вперед; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; легкий бег; быстрый бег (<i>3 круга</i>); бег спиной вперед; бег широким шагом</p>	<p>ОПУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловля его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>). Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6-12 м</i>). Подвижные игры: «Меткие стрелки» [2, с. 118].</p>	<p>«Циркачи» [2, с. 102].</p>
--	---	---	--	-------------------------------

Май. III, IV недели. Диагностика

<p>Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков Упражнять в равновесии, в лазании по канату Развивать координацию, ловкость</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; приставным шагом вперед; с упражнениями для рук; обычная ходьба; прыжки на двух ногах; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед</p>	<p>ОРУ со средним мячом: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклониться голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной рукою подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной ногой из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. Метание: бросание мяча разными способами в парах. Лазание по канату. Подвижные игры: эстафета «Брось и поймай» [2, с. 96].</p>	<p>«Стой прямо!» [2, с. 96].</p>
---	---	--	---	----------------------------------

Июнь. I неделя. «Лето, ах лето!». II неделя. Разноцветная поляна

<p>Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с нее, в прыжках в высоту с разбега Развивать</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения руками); семенящим</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, вверх, влево, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.</p>	<p>Равновесие: наклоны туловища вперед, вниз с касанием пальцами ног на бревне (высота бревна 30 см). Прыжки в высоту с разбега (высота планки 50 см от уровня пола). Метание: перебрасывание мяча снизу в парах (расстояние между парами 1,5-2 м) (если дети не</p>	<p>Игра «Пробеги – не задень». (Дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4 м от линии старта двое участников команды вращают длинную скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды</p>
--	---	---	--	---

<p>глазомер, ловкость, быстроту, выносливость</p>	<p>широким шагом; обычная ходьба; дыхательные упражнения; медленный бег боковым приставным шагом; с прыжками с ноги на ногу; быстрый бег (3 круга)</p>	<p>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и в другую сторону, смотреть на кубики. То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубики положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и в другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубике в руке. Подбрасывать кубик вверх, поймать его после хлопка.</p>	<p>роняют мяч, расстояние между ними увеличивается). Лазание: быстрый подъем на лестницу и быстрый спуск с нее разными способами. Подвижная игра: «Мяч о стенку» [8, с. 138]</p>	<p>выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало, не задев скакалку).</p>
---	--	--	--	--

Июнь. III, IV недели. Звери и птицы готовятся к зиме

<p>Закреплять умение отбивать мяч, технику броска Упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увертыванием</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; с движением рук; обычная ходьба; имитация ходьбы «лыжники»; дыхательные упражнения; легкий бег; боковой галоп; быстрый бег; бег спиной вперед</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону.</p>	<p>Равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>). Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в движущийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>). Подвижная игра: «Лошадки в стойле» [2, с. 108].</p>	<p>Игра «Тик - так» [13, с. 33].</p>
---	---	---	---	--------------------------------------

Июль. I неделя. Игры летом. II неделя. Дружба крепкая не сломается

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику броска в баскетбольное кольцо Развивать координацию движений</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; гусиным шагом спиной вперед; в полуприседе; обычная ходьба; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег; бег с высоким подниманием колен и хлопками ладонями по коленям</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонить голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.</p>	<p>Равновесие: бег по гимнастической скамейке прямо и боком. Прыжки через набивные мячи. Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов. Лазание: ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями (расстояние между кеглями 1 м друг от друга). Подвижная игра «Летучие рыбки» [2, с. 118].</p>	<p>Игра «Успей взять» [2, с.67].</p>
---	--	---	---	--------------------------------------

Июль. III неделя. Мир моих увлечений. IV неделя. Интересное вокруг

<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в равновесии Закреплять умение лазать по канату Развивать мышцы рук,</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения рук); приставным шагом боком; скользящим шагом «лыжники»;</p>	<p>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнять 3 пружинистых</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Метание мешочков на дальность (расстояние 6-12м). Лазание по канату. Подвижная игра: «Лошадки в стойле» [2, с. 108].</p>	<p>Игра «Сделай фигуру» [2, с. 89].</p>
--	--	---	--	---

<p>координацию, ловкость, меткость</p>	<p>змейкой; обычная ходьба; прыжки на правой и левой ноге; медленный бег; быстрый бег (3 круга)</p>	<p>наклона вперед, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полную присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой рукой.</p>		
<p>Август. I неделя. Цветочная клумба. II неделя. Терпение и труд – все перетрут</p>				
<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через веревку Развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений Упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук; обычная ходьба; боковой галоп; прыжки на двух ногах; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед; бег с изменением направления движения</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад – вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега через веревку (<i>высота веревки над уровнем пола 50 см</i>). Метание: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями (с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч). Лазание по канату. Подвижная игра: «Вышибалы» [13, с. 27].</p>	<p>Игра «Необычный художник» [13, с. 34].</p>

Август. III неделя. Богатый урожай. IV неделя. Вот и закончилось жаркое лето

<p>Закреплять умение прыгать через короткую скакалку вперед и назад, лазать по гимнастической стенке до верха</p> <p>Развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений</p> <p>Упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; в полуприседе; с упражнениями для рук; обычная ходьба; построения в звенья; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (1,5-2 мин); бег спиной вперед; с высоко поднятыми коленями; со сменой направления движения по свистку</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонить голову вправо, влево, вверх, вниз. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же другой ногой. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед – вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки «лодочка» 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку вперед и назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Метание: бросание мяча в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай рыбку» [2, с. 140].</p>	<p>Игра «Перебрось мяч» [13, с. 36].</p>
--	--	---	---	--

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы

Общие принципы размещения материалов

В физкультурном и физкультурно-музыкальном залах расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Целесообразно приобретать ее с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов. Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен.

Желательно иметь передвижной «Физкультурный уголок» – тележку с разными пособиями: плоские обручи, резиновые кольца, геометрические фигуры и т. д.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Для хранения переносного оборудования, мелких игровых пособий желательно иметь дополнительную комнату, расположенную недалеко от физкультурного зала, что позволит освободить место для двигательной активности детей.

При наличии свободного помещения необходимо создать тренажерный зал, где будут расположены детские тренажеры сложного и простейшего типа.

Для подвижных игр в зале необходимо иметь физкультурный передвижной уголок, лабиринт игровой, мини-стадион.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления

- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки – обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

3.2. Физкультура в режиме дня

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице	По расписанию	Руководитель физического воспитания
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Воспитатели групп, Руководитель физического воспитания
4.	Двигательные разминки и физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно	Воспитатели групп, Руководитель физического воспитания
7.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Неделя здоровья	2 раза в год (ноябрь, апрель)	Воспитатели групп, Руководитель физического воспитания, специалисты
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Руководитель физического воспитания
10.	Спортивные развлечения	1 раз в квартал	Руководитель физического воспитания, воспитатели групп, музыкальный руководитель
11.	Физкультурные праздники	2 раза в год (февраль, июнь)	Руководитель физического воспитания
12.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей	В течение года	Руководитель физического воспитания, воспитатели групп
13.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей	В течение года	Руководитель физического воспитания

3.3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> – гибкий режим; – занятия по подгруппам; – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – физкультурные занятия; – музыкальные занятия; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки на занятиях; – динамические паузы; – гимнастика после дневного сна; – физкультурные досуги, забавы, игры; – корригирующая гимнастика после сна; – дыхательная гимнастика.
Система закаливания: – в повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; – утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); – облегченная форма одежды; – сон с доступом воздуха ; – солнечные ванны (в летнее время); – обширное умывание
- специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> – корригирующая гимнастика после сна; – ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста простудных заболеваний
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение режима питания; организация второго завтрака (соки, фрукты); – строгое выполнение натуральных норм питания; соблюдение питьевого режима; – гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи;

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
	– правильность расстановки мебели

3.4. Перечень методических пособий

Данное оснащение воспитательно–образовательного процесса соответствуют достаточному уровню методического оснащения, размещено как в методическом кабинете, так и в мини- кабинете в группе. Программы, педагогические технологии, методическое обеспечение, используемые педагогами распределены по соответствующим разделам примерной программы.

<i>Направление развития</i>	<i>Методические пособия</i>
Физическое развитие	<p>Детство. Комплексная образовательная программа дошкольного образования. Т. Бабаева Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". ФГОС. Татьяна Грядкина Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. Екатерина Гуменюк Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Образовательная область "Познавательное развитие". Методический комплект программы "Детство". ФГОС. Зинаида Михайлова Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Организация воспитательно-образовательного процесса в группе для детей раннего дошкольного возраста. Александра Стефанко Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Образовательная область "Художественно-эстетическое развитие". Методический комплект. ФГОС. Александра Гогоберидзе Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Образовательная область "Социально-коммуникативное развитие". ФГОС. Т. Бабаева Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.</p> <p>Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. Методические советы к программе «Детство» - СПб: ДЕТСТВО _ ПРЕСС, 2007. Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство» - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.</p> <p>Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001.</p> <p>Физическая культура для малышей/Лайзане С.Я. –М.:2002.</p> <p>Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1986.</p>

<p>В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», Москва «Просвещение», 1986 г Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», Москва «Просвещение», 1983 г, Беседы о здоровье/Шорыгина Т.А. - М.:ТЦ Сфера, 2005. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p>
--