государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

Принята
на Педагогическом совете Учреждения
Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

«Утверждена»
приказом директора ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля
от «29» августа2029г. № 548-ОД

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля, CN=Лозовская О. А., E=school11_knl@samara.edu.ru
00c03129bad29e261f
2022.08.29 19:23:06+04'00'

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
структурного подразделения детского сада «Ягодка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре Касамгалиева Н.В.

Кинель, 2022г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

а) цели и задачи реализации Программы;

б) характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

в) принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты освоения Программы всех возрастных групп (целевые ориентиры)

II. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей

2.3. Индивидуальная работа с детьми ОВЗ.

2.4. Часть, формируемая педагогами образовательных отношений:

2.4.1. Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.4.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

2.4.3. Комплексно-тематическое планирование

2.4.4.Календарь тематических недель на учебный год

2.4.5. Комплексы утренней гимнастики (1 комплекс на 2 недели)

2.4.6.План оздоровительных мероприятий

2.4.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

III. Организационный раздел

3.1. Календарно-учебный график (расписание непосредственно образовательной деятельности).

3.2. Режим дня (тёплый, холодный период)

3.3. Планирование образовательной деятельности (учебный план)

3.4. График проведения утренних гимнастик

3.5. Двигательный режим

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.7. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Приложение:

1. Календарно-тематическое планирование

2. Диагностические листы содержащие показатели освоения программы (основной и парциальной) на каждого ребенка («Физическое развитие»)

3. Сценарии праздников/досугов (по всем возрастам)

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Основной общеобразовательной программы– образовательной программы дошкольного образования детского сада «Ягодка» ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля;
- «Законом об образовании РФ», принят № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования” (зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г., рег. № 30038);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» 2.4.1.3049-13 утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (с изм., внесенными Главным государственным санитарным врачом РФ от 27.08.2015 № 41).;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155);
- Уставом Учреждения;
- Положением о рабочей программе педагогов.

При разработке рабочей программы учитывалась примерная программа «Мозаика» под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева и следующие парциальные программы:

- парциальная программа «Бадминтон для дошкольников», Л.Л. Тимофеева, для старшего дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана инструктором по физической культуре детского сада «Ягодка» ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля – Касамгалиевой Н.В.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

а) цели и задачи реализации Программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

1. Совершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательных отношений посредством оптимизации здоровьесберегающих технологий, формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.
2. Продолжать совершенствовать работу по формированию звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте в непосредственной образовательной деятельности с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.
3. Формирование общечеловеческих нравственных качеств, эмоционально - действенного отношения, чувства сопричастности к своей Родине, в приобщении к истокам национальной культуры с помощью музейной педагогики и внедрению разнообразных форм дистанционного взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

б) характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Группа раннего возраста (третий год жизни)

Игровая деятельность

Для ребенка привлекательны действия взрослых, у него появляется стремление жить общей жизнью с ним. Он хочет делать то же и так же, как они. Тенденция подражать взрослому лежит в основе появленияпроцессуальной игры, в ходе которой ребёнок в условном плане, “понарошку” может действовать как взрослый. Ребёнок отражает в игре то, что он видит вокруг себя, то, что с ним происходит. Становление процессуальной игры- одна из главныхлиний развития детей раннего возраста.

На третьем году жизни ребёнка процессуальная игра достигает своего расцвета. Обогащается её эмоциональная окраска, увеличивается её продолжительность, игра становится всё более самостоятельной. Теперь уже ребёнку не столь необходимо постоянноеучастие взрослого: игрушки сами начинают стимулировать игровые действия с ними. На смену разрозненным игровым действиям приходит последовательная и самостоятельная “проработка” выбранного сюжета включающая множество разнообразных действий, их постоянные повторения и вариации с использованием различных предметов.

Усложняется содержание игр с сюжетными игрушками. Ребёнок разыгрывает разнообразные сюжеты. Игровые действия начинают отражать последовательность событий реальной жизни. Он всё чаще пользуется предметами- заместителями, что свидетельствует о развитии воображения, в игре появляются элементы ролевого поведения.

Младшая группа (четвёртый год жизни)

Игровая деятельность

Игровая деятельность оказывает значительное влияние на развитие ребёнка. В игре дети учатся полноценному общению друг с другом.

В процессе сюжетно-ролевой творческой игры дети берут на себя роли взрослых и в обобщённой форме в игровых условиях воспроизводят деятельность взрослых и отношения между ними. Ребёнок, выбирая и исполняя определённую роль, имеет соответствующий образ — мамы, доктора, водителя, пирата — и образцы его действий. Но хотя жизнь в игре протекает в форме представлений, она эмоционально насыщена и становится для ребёнка его реальной жизнью.

Игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребёнка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

В игре развивается мотивационно-потребностная сфера ребёнка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели. Происходят качественные изменения в психике ребёнка.

Дошкольник осваивает и изобразительную деятельность. Специфику рисования как особого вида деятельности составляет именно изобразительная, знаковая деятельность.

Центральные новообразования: новая внутренняя позиция; соподчинение мотивов, самооценка и осознание своего места в системе общественных отношений.

Средняя группа (пятый год жизни)

Игровая деятельность

В среднем возрасте дети продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений.

Старшая группа (шестой год жизни)

Физическое развитие

С пяти до шести лет у ребёнка наблюдаются значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость его движений продолжает возрастать, и заметно улучшается их

координация. Ребёнок уже может выполнять одновременно два-три вида двигательных навыков: бежать, подбрасывая мяч; ловить мяч, сев на корточки и пританцовывая…

Ребёнок любит бегать, соревнуясь, учиться плавать, кататься на коньках, осваивает лыжи.

Различая у себя правую и левую руку, он не может определить их у других, что иногда мешает чётко выполнять спортивные задания.

Игровая деятельность

Свои познания ребёнок применяет в играх, выдумывая сам сюжет для них и зная, как он сможет сделать замысел реальным. Детям доступно распределение ролей до начала игры, включение в ролевые диалоги. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли.

Дошкольники осваивают сложные конструктивные игрушки, вплоть до компьютеров. На улице отдаётся предпочтение спортивным играм.

К шести годам ребёнок практически осваивает большинство необходимых ему навыков: он аккуратен, следит за своим внешним видом, причёской, обувью, одеждой, обслуживает сам себя и помогает дома по хозяйству.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Игровая деятельность

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При организации совместных игр дети используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать эмоциональные порывы.

Характеристики особенностей развития детей с ТНР

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи.

Системное недоразвитие речи (СНР) представляет целый комплекс расстройств речевого аппарата, которые сопровождаются дисфункцией важнейших языковых составляющих – грамматики, фонематики, лексики, а также звуковой части лексикона.

Термин *системное недоразвитие речи* (СНР) введен Р.Е. Левиной, используется при диагностике речевой деятельности детей с умственной отсталостью. Детям с органическим поражением мозга, для которых характерны вторичные нарушения речи, логопеды ставят диагноз СНР на фоне органического поражения мозга.

Детям с сохранным интеллектом и слухом ставится диагноз *ОНР – общее недоразвитие речи*.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности.

Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Активное усвоение фонетико-фонематических, лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и, в основном, заканчивается в дошкольном детстве. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности. Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи.

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой;

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы;

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Заикание - нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Таким образом, ТНР выявляется у детей дошкольного возраста со следующими речевыми нарушениями – дислалия, ринолалия, дизартрия, алалия, детская афазия, неврозоподобное заикание (по клинико-педагогической классификации речевых нарушений).

Характеристики особенностей развития детей с ЗПР

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС). У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. МКБ-10 объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР

проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС. Это приводит к парциальной недостаточности различных психических функций, а вторичные наслоения, чаще всего связанные с социальной ситуацией развития, еще более усиливают внутригрупповые различия.

В соответствии с классификацией К.С. Лебединской традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.

Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

Задержка психического развития психогенного генеза. Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. В зависимости от соотношения явлений эмоционально-личностной незрелости и выраженной недостаточности познавательной деятельности внутри этого варианта
И.Ф. Марковской выделены две группы детей. В обоих случаях страдают функции регуляции психической деятельности: при первом варианте развития в большей степени страдают звенья регуляции и контроля, при втором - звенья регуляции, контроля и программирования.

Этот вариант ЗПР характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности, преобладанием игровых интересов в сочетании с низким уровнем развития игровой деятельности.
И.И. Мамайчук выделяет четыре основные группы детей с ЗПР:
1. Дети с относительной сформированностью психических процессов, но сниженной познавательной активностью. В этой группе наиболее часто встречаются дети с ЗПР

вследствие психофизического инфантилизма и дети с соматогенной и психогенной формами ЗПР.

2. Дети с неравномерным проявлением познавательной активности и продуктивности. Эту группу составляют дети с легкой формой ЗПР церебрально-органического генеза, с выраженной ЗПР соматогенного происхождения и с осложненной формой психофизического инфантилизма.

3. Дети с выраженным нарушением интеллектуальной продуктивности, но с достаточной познавательной активностью. В эту группу входят дети с ЗПР церебрально-органического генеза, у которых наблюдается выраженнаядефицитарность отдельных психических функций (памяти, внимания, гнозиса, праксиса).

4. Дети, для которых характерно сочетание низкого уровня интеллектуальной продуктивности и слабо выраженной познавательной активности. В эту группу входят дети с тяжелой формой ЗПР церебрально-органического генеза, обнаруживающие первичную дефицитность в развитии всех психических функций: внимания, памяти, гнозиса, праксиса и пр., а также недоразвитие ориентировочной основы деятельности, ее программирования, регуляции и контроля. Дети не проявляют устойчивого интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно, слабо развита произвольная регуляция деятельности. Качественное своеобразие характерно для эмоционально-волевой сферы и поведения.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные особенности обусловливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

Характеристики особенностей развития детей с умственной отсталостью

В дошкольном возрасте особенности развития умственно отсталых детей проявляются более выражено.

Первый вариант развития при **легкой степени** умственной отсталости характеризуется как *«социально близкий к нормативному»*.

Физическое развитие: дети овладевают основными видами движений - ходьбой, бегом, лазанием, ползанием, метанием. Они охотно принимают участие в коллективных физических упражнениях и подвижных играх. Со временем проявляют способности к некоторым видам спорта (например, в плавании, в беге на лыжах, велогонках и др.).

Однако вышеперечисленные особенности развития детей с легкой степенью интеллектуального нарушения могут быть сглажены или корригированы при своевременном целенаправленном педагогическом воздействии.

Таким образом, главная особенность развития детей в этом варианте развития характеризуется *готовностью к взаимодействию со взрослыми и сверстниками* на основе сформированных подражательных способностей, умениям работать по показу и образцу.

Второй из вариантов развития умственно отсталых детей характеризуется как *«социально неустойчивый»,* к этому варианту относятся дети с умеренной умственной отсталостью.

Физическое развитие: общие движения детей характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Они не могут подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладевать такими основными движениями как бегом и прыжками. Без коррекционного воздействия характерно для них

недоразвитие ручной и мелкой моторики: не выделяется ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Одной из важнейших образовательных потребностей у этих детей является формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым, развитие коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных возможностей.

Дети второго варианта развития демонстрируют положительную динамику в психическом развитии, проявляя при систематическом взаимодействии со взрослым усидчивость, познавательный интерес и социально-коммуникативную потребность к сверстникам в игровой ситуации.

Третий из вариантов развития умственно отсталых детей дошкольного возраста характеризуется как *«социально неблагополучный»* и характерен для детей с тяжелой умственной отсталостью и с множественными нарушениями в развитии.

Физическое развитие: у многих детей отмечается диспропорция телосложения, отставание или опережение в росте; в становлении значимых навыков отмечается незавершенность этапов основных движений: ползания, сидения, ходьбы, бега, прыжков, перешагивания, метания и т. п. Формирование основных двигательных навыков происходит с большим трудом: многие сидят (ходят) с поддержкой, проявляют медлительность или суетливость при изменении позы или смены местоположения. Для них характерны трудности в становлении ручной и мелкой моторики: не сформирован правильный захват предмета ладонью и пальцами руки, мелкие действия пальцами рук, практически затруднены.

Дети данного варианта развития демонстрируют качественную положительную динамику психических возможностей на эмоциональном и бытовом уровне, могут включаться в коррекционно-развивающую среду при максимальном использовании технических средств реабилитации (ТСР), которые облегчают им условия контакта с окружающим миром (вертикализаторы, стулья с поддержками, ходунки и коляски для передвижения и др.).

Четвертый вариант развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется как *«социально дезадаптированный».* Это дети с глубокой степенью умственной отсталости и большинство детей с множественными нарушениями в развитии, дети, которые реагируют непроизвольно или эмоциональными, или двигательными проявлениями на голос взрослого без понимания обращенной к ним речи в конкретной ситуации взаимодействия.

Физическое развитие: у многих детей отмечается аномалия строения лица и черепа; большинство из них проводят свою жизнедеятельность в лежачем положении, с трудом поворачивают голову, а при грубых и выраженных патологиях мозга никогда не способны ее удерживать при вертикализации. Ручная и мелкая моторика также несовершенна: пальцы рук могут быть как расслаблены и не способны захватывать предмет, а могут находится в состоянии спастики, при котором захват предметов также не доступен.

Дети данного варианта развития могут развиваться только в ситуации эмоционально-положительного взаимодействия с ухаживающим взрослым при дополнительном использовании технических средств реабилитации (ТСР) для облегчения условий ухода и контакта со взрослым (кровати с поддуваемыми матрасами, вертикализаторы, стулья с поддержками, коляски для передвижения и др.).

Таким образом, многолетние психолого-педагогические исследования детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта показали, что для всех детей характерны как специфические особенности, так и общие закономерности развития: незавершенность в становлении каждого возрастного психологического новообразования, вся деятельность формируется с опозданием и с отклонениями на всех этапах развития. Для них характерно снижение познавательной активности и интереса к окружающему, отсутствие целенаправленной деятельности, наличие трудностей сотрудничества со взрослыми и взаимодействия со сверстниками. У этих детей не возникает своевременно ни один из видов детской деятельности (общение, предметная, игровая, продуктивная), которые призваны стать опорой для всего психического развития в определенном возрастном периоде.

в) принципы и подходы к формированию Программы

В стандарте основными принципами к формированию Программы являются:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьёй;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными принципами к формированию и реализации Программы «Мозаика» являются следующие:

1. Сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
2. Поддержка специфики и разнообразия дошкольного детства.
3. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.
4. Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
5. Личностно развивающий и гуманистический характер содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром.
6. Вариативность организации дошкольного образования.

Программа «Мозаика» разработана на основе культурно-исторического и системно-деятельностного подходов, являющихся методологией ФГОС ДО.

Культурно-исторический и системно-деятельностный подходы разрабатывались в трудах отечественных психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, А.Г. Асмолова и др. Основоположник культурно-исторического подхода Л.С. Выготский

отмечал, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Согласно теории Л.С. Выготского, развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком.

Системно-деятельностный подход вырос из культурно-исторической теории Л.С. Выготского. Суть этого подхода заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно- деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности (П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

В данной Программе «Мозаика» разработка целей, содержания, форм и методов образовательной деятельности дошкольников опирается на классические исследования: развития произвольных движений (А.В. Запорожец), свободного действия (В.П. Зинченко), творческого действия (Б.Д. Эльконин), учебной деятельности и теоретического мышления (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), восприятия (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер), воображения и способностей (Л.А. Венгер, О.М. Дьяченко), мышления (Н.Н. Поддьяков), индивидуальности и личности (А.Г. Асмолов, Г.Г. Кравцов), эмоций (А.В. Запорожец); связи целенаправленного и произвольного поведения с соответствующими регуляторными формациями сознания (А.В. Запорожец, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова).

Концептуальную основу Программы составляют идеи:

• антропоцентрического гуманизма (И. Кант, Л. Фейербах, М. Шелер, Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой) и гуманной педагогики (Ш.А. Амонашвили);

• теории об амплификации (обогащении) ребёнка средствами разных «специфически детских видов деятельности» (А.В. Запорожец);

• гуманистической философии (Ш.А. Амонашвили);

• личностно - ориентированной педагогики сотрудничества (И.П. Волков, А.Н. Давидчук, В.И. Загвязинский, А.Н. Леонтьев, Л.А. и Б.П. Никитины, Н.Н. Щуркова);

• фундаментального положения о ведущей роли обучения в развитии (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов);

• реализации социально-личностного подхода к образованию (В.И. Загвязинский, Т.Н. Доронова, Е.О. Смирнова, Л.П. Стрелкова), формирования социально значимых качеств личности с одновременным развитием природных задатков (Л.И. Божович, М.И. Лисина, Т.И. Репина, С. Соловейчик).

Принципы и подходы к формированию парциальной программы «Бадминтон для дошкольников» Л.Л. Тимофеевой.

Теоретическую основу парциальной программы составили:

— труды, посвященные феномену развития *(Л.С. Выготский, СИ.Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, П.Ф. Лесгафт, Д. И. Фельдштейн, Б.Д. Эльконин, Д. Б. Эльконин и др.);*

— работы по теории и методике физического воспитания дошкольников *(Е.Н. Вавилова, В. К. Велитченко, О.Е. Веннецкая, Н.А. Гордова, А. В. Кенеман, Т. И. Осокина, Л. И. Пензулаева, Н.В. Полтавцева, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлае-еа, В.Н. Шебеко и др.);*

— идеи развивающей педагогики оздоровления *(Б.Б. Егоров, В. Т. Кудрявцев);*

— представления о сути физического развития, подходах к развитию отдельных физических качеств *(Е.Н. Бойнович, Н.Н. Ермак, Л. И. Казьмина, О.А. Ковалёва, Н.Н. Кожухова,М.В. Коняхин, Л. П. Матвеев, Г. И. Нарскин, НА.Ноткина, JI.А. Рыжкова, М.М. Самодурова, Э.Я. Степаненкова, Т.А. Тарасова, В.Н. Шебеко, В. А. Шишкина)*

- идеи становления личности с позиции формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности *(О.А. Александров, И. И. Брехман, О. В. Гринина, Г. К. Зайцев, Д. И. Кича, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицин, В.А. Лишук, Ю.В. Репин, А.В. Сахно, Н.К. Смирнов, В.Д. Ширшов, Г. И. Царегородцев и др.);*
- исследования о своеобразии усвоения дошкольниками правил, роли личностных особенностей детей *(Л. И. Божович, КН. Бронников, Н.Е. Веракса, О.М. Дьяченко, В.А. Горбачёва, А.В. Запорожец, Е.В. Суббопгский, С. Г. Якобсон и др.);*
- подходы к диагностике состояния здоровья и физического развития дошкольников *(СП.Громова, Л.Е. Журова, А.А. Зайцев, Е.Э. Кочурова, М.И. Кузнецова, СВ. Мешаное, К. П. Поливанова, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.).*

Программа построена на основе принципов, утверждаемых ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификации) детского развития;
- построение образовательной деятельности па основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Принципы построения образовательного процесса на основе парциальной программы:

- ориентация на ценностные отношения определяет постоянство профессионального внимания педагога к формирующемуся отношению воспитанника к социально-культурным ценностям (человеку, природе, обществу, труду, познанию) и ценностным основам жизни — добру, истине, красоте, здоровью;
- субъективность — принцип, предписывающий педагогу максимально содействовать развитию способности ребёнка осознавать своё «Я» в связях с другими людьми и миром, осмысливать свои действия;
- принятие ребёнка как данности — принцип, определяющий признание за дошкольником права быть таким, какой он есть, ценности его личности; предполагающий сохранение уважения к личности каждого ребёнка вне зависимости от его успехов, развития, положения, способностей;
- соответствие воспитательного вмешательства характеру стихийного процесса становления личности (закон золотого совпадения) определяет поиск «оптимального соотношения воспитательного вмешательства в жизнь растущего человека с активностью воспитуемого» (по Б.М. Бим-Баду);

- субъект-субъектный характер взаимодействия всех участников образовательных отношений, выбор приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающих интеллектуальную, эмоциональную, личностную активность детей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников;

- природосообразность как принцип организации образовательного процесса предполагает, что выбор форм и методов воспитания, обучения и развития детей должен определяться «естественными основаниями», то есть тем, как, в каких формах и видах деятельности, на основе каких механизмов в каждом возрастном периоде происходит приобщение ребёнка к культурным ценностям;

- разнообразие приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающее включение в образовательный процесс и заинтересованное участие детей с различными типологическими и индивидуальными особенностями, уровнями сформированности отдельных аспектов культуры безопасности

— учёт объективных потребностей, мотивов детей (познавательный интерес, стремление к активности, самоактуализации, самореализации в разных видах деятельности);

— построение образовательного процесса на диагностической основе, позволяющее менять компоненты педагогической системы в соответствии с данными обратной связи (см. также раздел «Планируемые результаты освоения парциальной программы»); с учётом социального развития каждого ребёнка на основе устойчивой обратной связи воспитательной деятельности с характером общественных отношений, обеспечивающих саморегулирование социальных контактов;

— построение образовательной среды, способной обеспечивать весь комплекс потребностей субъектов образовательных отношений, разнообразие вариантов выбора оптимальной траектории развития и взросления личности; создание мотивации активности, условий для самоопределения в разнообразных; видах деятельности и во взаимодействии с разными сообществами для амплификации развития дошкольников;

— обеспечение индивидуальной комфортности для всех субъектов образовательных отношений;

— взаимодействие семей воспитанников и ДОО на основе определения объективных оснований сотрудничества по решению задач формирования культуры безопасности.

Программа построена в соответствии с принципами развивающего, личностно-ориентированного обучения, на основе системно деятельностного подхода. Предполагается совместная с дошкольниками разработка индивидуальных программ развития, системы самостоятельной постановки целей и задач, самостоятельного отслеживания воспитанниками своих результатов. Важным принципом является доступность предлагаемых детям форм работы, возможность успешного участия в них, самостоятельное отслеживание своих успехов и причин временных неудач.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы всех возрастных групп (целевые ориентиры).

(«Физическое развитие»)

ФГОС ДО (раздел IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, п. 4.6) определяет в общем виде целевые ориентиры дошкольного образования, к которым относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок 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;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок 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 ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок 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;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым

и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

На основе данных целевых ориентиров в Программе «Мозаика» сформулированы предполагаемые результаты её освоения детьми разных возрастных групп. Дифференциация данных целевых ориентиров по возрастам и направлениям организации жизнедеятельности детей (в виде показателей развития) произведена в соответствии с направлениями развития и образования детей (образовательными областями): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Основанием подобной дифференциации целевых ориентиров является научно-методический анализ психолого-педагогических исследований в области дошкольного образования (Л.А. Венгер, А.П. Усова, Н.А. Ветлугина, Ф.А. Сохин, Н.Н. Поддьяков, О.М. Дьяченко, В.А. Петровский, Г.Г. Кравцов, Т.Г. Казакова, Т.С. Комарова, Н.Я. Михайленко, О.С. Ушакова, Л.А. Парамонова, Т.В. Тарунтаева, Е.Е. Шулешко, К.В. Тарасова, С.Л. Новосёлова, Э.И. Леонгард и др.).

Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

Ранний возраст

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Овладение двигательной деятельностью	- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. -Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением впёред и т.д. -Умеет бегать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. -Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу. - Воспроизводит простые движения по показу взрослого. -Охотно выполняет движения, имитационного характера. -Участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым. -Получает удовольствие от процесса выполненных движений.
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	- Имеет хороший аппетит, глубокий сон, активное бодорствование, регулярный стул. - Преобладают уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников. -Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. -Проявляет навыки опрятности(замечает непорядок в одежде, устраняет его при не большой помощи взрослого). -При не большой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами(носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). -Умеет самостоятельно есть.

Младший дошкольный возраст

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Овладение двигательной деятельностью	• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Умеет ходить прямо, свободно, не опуская головы в заданном направлении. • Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. • Умеет перестроиться в колонну, шеренгу, круг. • Правильно принимает исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей. • Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт. • Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку). Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, выполняет прыжок в длину с места с мягким приземлением • Умеет катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит его. • Самостоятельно скатывается на санках с горки, скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых. • Передвигается на лыжах ступающим и скользящим шагом. • Свободно катается на трёхколёсном велосипеде. • Участвует в подвижных играх, инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях. Называет шахматные фигуры, выполняет простейшие ходы
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	• Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки, лицо). • Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены

Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

Средний дошкольный возраст

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Овладение двигательной деятельностью	• Ходит и бегает, согласуя движения рук и ног. • Бегает, соблюдая правильную технику движений.

	• Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево. • Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками. • Прыгает на высоту и с высоты. • Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. • Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте. • Катается на двухколёсном велосипеде. • Передвигается по дну бассейна различными способами, делает выдох в воду, погружается в воду с головой. • Самостоятельно скользит по ледяной дорожке. • Ходит на лыжах скользящим шагом, умеет подниматься на горку лесенкой и выполнять повороты в движении. • Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. • Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года. • Решает простые шахматные задачи
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	• Соблюдает элементарные правила гигиены. • Полощет рот питьевой водой после приёма пищи. • Следит за опрятностью одежды и обуви. • Различает, что вредно, а что полезно для здоровья

Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

Старший дошкольный возраст

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Овладение двигательной деятельностью	• Бегает легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног. • Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. • Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках. • Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м. • Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. • Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение. • Скользит по ледяным дорожкам. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, умеет подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске, ухаживать за лыжным инвентарём. • Знает лыжные ходы и умеет их выполнять. • Самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозит. • Катается на двухколёсном велосипеде и самокате. • Играет в шахматы. Решает несложные задачи. • Ходит в пешеходные походы до 5 км, с преодолением естественных препятствий. Знает правила поведения и безопасности в походе, безопасности в полевых условиях. • Знает элементарные правила игры в футбол. • Умеет плавать. • Плавает любым удобным способом до 3 мин. • Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года. • Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности. • В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь
Овладение элементарными нормами	• Называет названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок), объясняет их значимость для работы организма.

и правилами здорового образа жизни	• Знает, что полезно, а что вредно для здоровья (зубов, носа, кожи). • Умеет самостоятельно пользоваться зубной щёткой и пастой • Имеет привычку по вечерам ежедневно мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать их специальным индивидуальным выделенным полотенцем. • Знает, что нижнее бельё, носки, гольфы или колготы должны меняться ежедневно

Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

Подготовительная к школе группа

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Овладение двигательной деятельностью	• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Бегает легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног. • Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40см;мягкоприземляется,прыгаетвдлину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. • Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой. • Выполняетфизическиеупражнениязраз-ныхисходныхположенийчёткоиритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Умеет сохранять правильную осанку. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом.Поднимаетсянагоркуиспускаетсяс неё, тормозит приспуске. • Активно участвует в играх с элементами спорта(городки,бадминтон,баскетбол,фут- бол, хоккей, настольный теннис, шахматы). Знаетправилаигр,экипировкуигроков. • Плаваетпроизвольнонарасстояние15м. • Умеетпрыгатьвводу.Выполнятьразнооб- разные комплексыакваэробики. Проявляет дисциплинированность, вы-держку, самостоятельность и творчеств двигательной деятельности, демонстрируеткрасоту, грациозность, выразительность дви-жений, оказывает помощь. • Выполняет упражнение на равновесие: ступнинаоднойлинии,рукивстороны. • Выполняетлазание,висы,упражненияна металлических и пластиковыхконструкциях. • Лазает по гимнастической лестнице сиз-менениемтемпа. • Участвуетвсоревнованияхполёгкойатле- тике, футболу, весёлыхстартах. • Играетвшахматы.Решаетэтюдыизадачи. • Знаетправилатуристов,участвуетвпохо- де на расстояние 3—5км. • Выполняет упражнения: сидя, лёжа спиной, животом на фитнес-мяче. Выполняет прыжки нафитболе. • Выполняетупражненияна оздоровительныхтренажёрах. • Выполняет упражненияна гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанныевисы. Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результатв конце учебногогода
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	• Имеет представление о строении человека. • Знает некоторые особенности функцио-нирования своего организма. • Соблюдает правила ухода за органами чувств и своим организмом. • Осознанно принимает ценности здорово-го образа жизни и осуществляет регуляцию своего поведения в соответствии с ними. • Проявляет любознательность, произволь-ность, способность к творческому самовыра- жению в области охраны здоровья. • Проявляет готовность к активному взаи-модействию с окружающим миром по про- блемездоровьесбережения. • Проявляет инициативность, самостоя-тельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности

Педагогическая диагностика личностных образовательных результатов детей

В соответствии с ФГОС ДО (Раздел IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, п. 4.3) целевые ориентиры реализации Программы не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической

диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Однако ФГОС ДО (Раздел III.Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, п. 3.2.3) допускает, что в Организации (группе) может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики[1] (или мониторинга).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

На основе целевых ориентиров ФГОС ДО в Программе «Мозаика» сформулированы предполагаемые результаты её освоения детьми разных возрастных групп (см. раздел «Пояснительная записка»). Произведена дифференциация данных целевых ориентиров по возрастам и направлениям организации жизнедеятельности детей (в виде показателей развития) в соответствии с направлениями развития и образования детей (образовательными областями): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие. Данные показатели развития ребёнка в соответствии с возрастом становятся содержательными критериями педагогической диагностики.

Достижение детьми промежуточных результатов оценивается путём наблюдений, анализа детских работ, эпизодов из жизни группы, игр, тренингов, непосредственного общения, создания педагогических ситуаций, тестовых заданий, бесед с родителями (низкоформализованные методы оценки, доступные педагогам, непосредственно работающим с детьми). Высокоформализованные методы оценки используются специалистами: педагогами-психологами, логопедами.

Требования к проведению диагностики:

- создание эмоционального комфорта ребёнка;
- индивидуальный подход к ребёнку, уважение его личности;
- учёт интересов и уровня развития ребёнка;
- отбор материалов для каждого ребёнка в зависимости от индивидуальной ситуации развития.

Мониторинг проводится в конце года на основе заполнения диагностических листов, содержащих показатели освоения программы для каждого возраста (см. пример такого диагностического листа).

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы к концу третьего года жизни

Фамилия,имяребёнка_____

Возраст_____

Показатели развития	Сформирован	В стадииформирования	Несформирован
Образовательнаяобласть			
	✓		

Интерпретация показателей

Показатель сформирован (достаточный уровень) — наблюдается в самостоятельной деятельности ребёнка, в совместной деятельности со взрослым.

[1]Подпункт 9 пункта 1 статьи 34 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собра-ние законодательства Российской Федерации. 2012. № 53. Ст. 7598; 2013. № 19. Ст. 2326).

Показатель в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) — проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление: ребёнок справляется с заданием с помощью наводящих вопросов взрослого, даёт аналогичные примеры.

Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Показатель не сформирован (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно.

Преобладание оценок «достаточный уровень» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной образовательной программы дошкольного образования.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «близкий к достаточному», следует усилить индивидуальную работу с ребёнком по данному направлению с учётом выявленных проблем в текущем и следующем году, а также взаимодействие с семьёй по реализации основной образовательной программы.

Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «недостаточный уровень», то в процессе мониторинга предполагается проведение комплексного диагностического обследования педагогом-психологом (использование высокоформализованных диагностических методов, проективных методик).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

По результатам этой оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по коррекции развития ребёнка.

Планируемые результаты освоения парциальной программы «Бадминтон для дошкольников» Л.Л. Тимофеевой.

В соответствии с основной образовательной программой, принятой в детском саду, и общими подходами к проведению диагностических мероприятий выявляется уровень физического развития по ряду показателей. Например:

- техника выполнения основных движений, их точность и выразительность;
- развитие физических качеств;
- сформированность умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
- развитие координации движений;
- сформированность умения правильно и чётко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- сформированность умения правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач, наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- сформированность умения ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения;
- сформированность умения самостоятельно регулировать двигательную активность; развитие способности ориентироваться в пространстве.

И результате освоения парциальной программы у дошкольников могут быть сформированы:

- ***представления*** о правилах безопасного для себя и окружающих поведения в ходе тренировок в спортивном зале и на открытой игровой площадке; об истории спортивной игры бадминтон; о правилах, технике и тактике игры;

- ***умения:***

  • соблюдать правила безопасности при транспортировке инвентаря, в ходе выполнения упражнений, игровой практики;

- использовать представления о технике и тактике игры в ходе отработки приёмов игры, в игровых ситуациях, в игровой практике;
- организовывать свой досуг и активный отдых сверстников, используя освоенные знания и умения;
- действовать в соответствии сигровой ситуацией;
- оценивать соответствие действий правилам игры и правилам безопасности;
- технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры (см. таблицу).

Показатели и критерии оценки сформированности умений, связанных с различными элементами игры

Показатели	Критерии
Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки	Число набиваний
Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Число попаданий в поле соперника (старшая группа), в заданный квадрат (подготовительная к школе группа)
Удары сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки (в игре с педагогом)	Количество правильно выполненных ударов
Перемещение по площадке (вперёд влево — назад, вперёд вправо — назад)	Скорость перемещения, соответствие игровой ситуации

Как отмечалось выше, парциальная программа вносит свой вклад в освоение детьми элементов спортивных игр (городки, баскетбол, футбол, волейбол и пионербол), формирование предпосылок учебной деятельности, обобщённых умений познавательной деятельности, способствует развитию игровой деятельности, становлению навыков общения, досуговых компетенций, личностному развитию дошкольников.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Группа раннего возраста(третий год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельность.

В раннем возрасте своеобразие психофизического развития обусловлено овладением ходьбой. Новые приобретения — попытки бега, лазанье, прыжки с места. Детям этого возраста свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему поочерёдно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности девочек и мальчиков.

Для достаточной двигательной активности необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду. Предметы для занятия физкультурой, игровые предметы должны отвечать санитарно-ги- гиеническим, психолого-педагогическим, эргономическим, эстети-ческим требованиям.

Задачи возраста:

- способствовать формированию естественных видов движений(ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверхи др.);

- развивать основные движения в играх, упражнениях и само- стоятельной двигательной деятельности;
- умеренно стимулировать развитие физических качеств (гиб- кости, быстроты, силы);
- содействовать улучшению координации движений, повыше- нию ритмичности их выполнения;
- обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению;
- приучать к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий. Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятель- ной двигательной деятельности. Воспитатель использует приёмы, побуждающие ребёнка подражать взрослому и выполнять упражне- ния вместе с ним. При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднимание, опускание, повороты вправо, влево.

Положения и движения рук вниз, вперёд, вверх, в стороны, за спину, поднимание вперёд, в стороны, опускание; сгибание и разги- бание; скрещивание перед грудью; разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперёд-назад; хлопание в ладоши пе- ред собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захваты- вание пальцами мелких предметов.

Положения и движения ног: ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперёд, в сторону; сгибание и разгибание од- ной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; вы- ставление вперёд на пятку; шевеление пальцами, сгибание, разгиба- ние стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лёжа; повороты вправо, влево; наклоны вперёд, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднимание и опускание ног и рук, лёжа на спине, переворачивание со спины набок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими пред- метами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предме- тами (стул, скамейка) и на них.

Упражнения в основных движениях

Ходьба парами - по кругу взявшись за руки; в прямом направ- лении, меняя направление, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперёд, в сто- роны; по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10–20 см, схождение с неё; с перешагиванием через верёвку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5–15 см от пола; вхождение на ящик высотой 10–15 см, схождение с него; преодоле-ние бугорков, канавок на участке.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях (не натал- киваясь друг на друга); между двумя линиями (не наступая на них); догонять катящиеся предметы; непрерывный — 30–40 с; медлен- ный — до 80 мин.

Прыжки на двух ногах на месте с лёгким продвижением вперёд; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка; перепрыгивание через линию, верёвку, положенную на пол; через две параллельные линии, с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с высоты 10–15 см.

Ползание, лазанье: проползание заданного расстояния (пропол- зание на четвереньках 3–4 м); в вертикально стоящий обруч; под- ползание под верёвку, скамейку; перелезание через валик, бревно; влезание на стремянку (высота 1–1,5 м) и слезание с неё, подлеза- ние под препятствия высотой 30–40 см.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мя- чей, шаров в паре с воспитателем; двумя и одной рукой; бросание двумя руками снизу, от груди, из-за

головы; ловля мяча, брошенноговоспитателем; перебрасывание через ленту, натянутую на уровне гру-ди ребёнка; бросание предметов (мешочки, шишки, мячи) в горизон-тальную цель двумя руками, правой и левой (расстояние 1 м).

Основные движения и другие действия в игровых ситуациях

Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони со- бачку», «Догони мяч (обруч)», «Принеси мяч», «Пройди по дорож-ке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеёк», «Пройди по тро- пинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Ку-рочка-хохлатка», «Жуки» и др.

Игры с подлезанием, ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки» и др.

Игры с катанием, бросанием, ловлей: «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу»,
«Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше».

Игры с подпрыгиванием, прыжками: «Подпрыгни до ладони»,
«Позвони в колокольчик», «Попрыгай, как мячик», «Пробеги-под-прыгни», «Поймай комара», «Через ручеёк», «Зайка беленький си-дит», «Зайка серый умывается», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Поровненькой дорожке», «Птички в гнёздышках».

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди предмет (мишку, игрушку, зайку)».

Игры с пением и разнообразными движениями: «Заинька», «По-езд», «Флажок».

Народные игры, забавы: «Прятки», «Жмурки».

Упражнения на построение

Построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Спортивные упражнения

Катание на санках: катание ребёнка взрослым; скатывание с гор- ки (сидя на санках);
везение санок за верёвочку; катание кукол на санках; попытки катания друг друга.

Ходьба на лыжах: ознакомление с лыжами; попытки стоять, со-храняя равновесие, переступание, попытки скольжения.

Езда на велосипеде: посадка на трёхколёсный велосипед и схож- дение с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управления рулём.

Упражнения, игры, забавы для ознакомления с водой и началь- ного обучения плаванию (при наличии бассейна): безбоязненное вхождение в воду; плескание и игры в воде, погружение лица, голо- вы в воду; открывание глаз в воде, доставание игрушек со дна, лежа- ние на груди и на спине с одновременным выполнением движенийруками и ногами; попытки скольжения, ныряния.

Овладение элементарными нормами и правиламиздорового образа жизни

В раннем возрасте постепенно увеличивается подвижность нер- вных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повыша- ется функциональная работоспособность нервных клеток, увели- чивается период активного бодрствования. Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры головного мозга, более отчётливопроявляется взаимосвязь физического и нервно-психического раз- вития.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Организм лучше приспосабливает-ся к условиям окружающей среды.

Задачи возраста:

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствую- щие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребёнка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и ук-реплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культур- но-гигиенические навыки;

- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечивать выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

В течение года под руководством медицинского персонала, учи- тывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс за- каливающих процедур с использованием природных факторов: воз-духа, солнца, воды.

Взрослый приучает детей находиться в помещении в облегчён- ной одежде. Обеспечивает длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять диф- ференцированный подход к детям с учётом состояния их здоровья, принимая во внимание пожелания родителей.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем само- стоятельно мыть руки по мере загрязнения, перед едой, насухо вы- тирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать навык пользования индивидуальными предметами(носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания; в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надеватьодежду и обувь.

Формировать представления о значении каждого органа для нор-мальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки слышать, носик — нюхать, ротик — пробовать (определять) на вкус; ручки — хватать, держать, ножки — стоять, прыгать, бегать; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Младшая группа (четвёртый год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

Освоение ребёнком основных движений сопровождается развитием физических качеств. Сила и выносливость развиваются у ребёнка естественным путём в процессе двигательной активности. В различных видах деятельности необходимо обеспечить достаточный объём двигательной активности. Основная направленность физической подготовки детей четвёртого года жизни — развитие ловкости, гибкости, освоение новых движений, на фоне которых развивается быстрота и выносливость.

Задачи возраста:

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечивать необходимый объём двигательной активности детей;
- создавать условия для развития творчества и самостоятельности в приобретении двигательного опыта в разнообразной предметно-игровой среде.

Становление основных необходимых в жизни движений

Ходьба

Свободно ходить, сохранять правильную осанку, согласовывать движения рук и ног, формировать разнообразные виды ходьбы,привычку ходить, не опуская головы, не шаркая ногами. Проходить от 500 м, перешагивать через препятствия. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставными шагами боком, перекатывая с пятки на носок. В колонне по одному, парами. В различных

направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, по зигзагу. С выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы. Ходьба с изменением скорости, по различным поверхностям. С сохранением равновесия: по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), по доске, по бревну, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30—35 см). Преодолевать полосу из 3 препятствий.

Игры: «Гномы и великаны», «Здравствуй! Догони!», «Шла коза по лесу», «У медведя во бору», «Вперёд быстрей иди, только не беги», «Перешагни», «Пройди и не упади», «С мамой на прогулку», «Найди погремушку», «Петрушка», «По ровненькой дорожке», «Хоровод».

Бег

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, в колонну по одному, встречными колоннами, объединяясь в пары, тройки. Бег с изменением направления, по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. С выполнением заданий: останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место, с преодолением препятствий. Бег в медленном темпе от 60 с до 2 мин, в быстром темпе 10 м, 20 м, 30 м. Бег на ловкость, челночный бег 3 5 м. Бег от 2 до 4 мин с изменением темпа. Бег по пересечённой местности. Бег по узкой дорожке. В игры включать задания-сигналы «беги»,«лови», «стой», «замри» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Подвижные игры с элементами бега: «Беги ко мне!», «Птички-птенчики!», «Мыши и кот», «Беги к флажку!», «Лохматый пёс», «Дождик и солнце», «Гуси-лебеди», «Птички в гнёздышках»,«Здравствуй! Догони!», «Северный и южный ветра», «Летят самолёты», «Такси», «Догони мяч», «Куры в огороде», «Пчёлка и ласточка», «Поезд».

Предметно-манипулятивная деятельность руками

С мячом: научить энергично отталкивать мяч при катании друг другу, по прямой; при бросании вдаль, в цель. Научить ребёнка ловить мяч двумя руками одновременно. Метание на дальность правой и левой руками; в горизонтальную цель двумя руками: снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние до центра мишени 1,5– 2 м); в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2–1,4 м; расстояние 1–1,5 м); ловля мяча, брошенного воспитателем (от 100 см, далее увеличение расстояния индивидуально); бросание мяча вверх, вниз, ловля его 2–3 раза подряд; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Закатывание мяча, шарика в лунку.

С другими предметами: разбрасывание и собирание мелких предметов; одной формы, но разных размеров, цвета, структуры; катание предметов (мяч, шарик, короткий цилиндр, колечко, косички и т.д.) друг другу, в воротца (50–60 см). Переносить предметы на теннисной ракетке. Передавать предметы из рук в руки и перебрасывать их на расстояние от 50 см. Выкладывать из плоских предметов дорожку, из модулей — пирамиду, дом; объёмными предметами наполнять корзины.

С обручем: надевать на себя, перешагивать через него, переносить обруч в парах, ходить приставным шагом по обручу, лежащему на полу, упражняться в прокатывании обруча.

Подвижные игры:«Резвый мешочек», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Принеси игрушки кукле», «Кто дальше бросит», «Машины», «Кегельбан», «Лунки», «Полёт на Марс», «Поезд с арбузами», «Попади в ворота», «Мышки в кладовке», «Самый меткий», «Найди домик для шарика», «Назови своё имя», «Море, суша, пальма».

Спортивные игры: «Дартс», «Боулинг».

Ползание, лазанье, висы

Ползание на четвереньках: по прямой (от 6 м), между предметами, вокруг них, по гимнастической скамейке.; по-пластунски, постановка кистей на опору: пальцами вперёд с углом разворота 10– 15 градусов.

Подлезание: под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч, в несколько обручей.

Лазанье: по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке, по детским конструкциям, по верёвкам, по наклонной скамейке.

Кратковременные висы (1–10 с) неоднократно в течение дня. Вис присев на низкой перекладине, вис на гимнастической лестнице. Преодоление полосы препятствий (подлезание, ползание и др.).

Подвижные игры:«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Найди клад», «Тише воды, ниже травы», «Сердитый медвежонок», «Пауки на охоте», «Сорви банан», «С горки на горку», «Через мостик», «Ладушки», «Шла коза».

Прыжки

Учить принимать правильное исходное положение, энергичному отталкиванию, приземлению при выполнении прыжков. Прыжки на двух ногах: на месте; с продвижением вперёд на 2–3 м; из кружка в кружок; вокруг предметов; между ними; с высоты (15–20 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; через линию; через 4–6 линий; через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25– 30 см), в длину с места на расстояние от 40 см. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, с ноги на ногу, подскоки. Техника безопасности.

Подвижные игры:«Зазевавшаяся лошадка», «По ровненькой дорожке», «Зайцы в цирке», «Весёлый ипподром», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Попрыгунчик-лягушонок», «Поймай комара», «Заяц, ёлочки, мороз», «Журавли и лягушки», «Перепрыгни ручеёк».

Строевые упражнения

Развивать умения двигаться не только рядом, но и вместе; строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, парами, находить ориентиры при выполнении упражнений, своё место при построениях, среди других. Координировать движения, изменять направление при движении. Учить сохранять правильную осанку во всех положениях: сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений и равновесии.

Математические понятия (линия, круг, две линии) приобретают образность. В игре строим детей в шеренгу, круг, колонны.

Игры: «Надувайся пузырь», «Рассыпался горошек», «Шли солдаты», «Два весёлых ручейка», «На сено, на солому».

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика направлена на активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Она воспитывает чувство ритма, формирует плавность и ритмичность движений. Для общеразвивающих упражнений рекомендуется подбирать знакомые детям песни, танцы — это повысит эмоциональный, положительный тонус, позволит ненавязчиво обучить правильному выполнению упражнения.

Ритмические игры: «Витрина магазина», «В балетной школе» «Царь Горох», «Перелёт птиц». Танцевальные упражнения: «Танец маленьких утят», «Чунга-Чанга», «Два весёлых гуся», «В лесу родилась ёлочка», «Зимняя пляска».

Общеразвивающие упражнения

Время проведения: 4 мин. Каждое упражнение повторять от 4 до 6 раз.

Общеразвивающие упражнения заканчиваются бегом от 30 св сентябре до 3 мин в мае.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз (одновременно, поочерёдно). Перекладывать предметы из одной руки в другую: перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши: перед собой, за спиной, справа, слева.

Вытягивать руки: вперёд, в стороны, поворачивать ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, пальчиковый театр теней.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:«Ладони к пяткам», «Часики» — наклоны в стороны, «Насос» — наклон вперёд, «Достань пальчики ног» — наклон вперёд, «Лошадка» — стоя на коленях, сесть на пятки, «Крокодил» — стоя на четвереньках, сесть на пятки, лечь на живот, «Носорог» — стоя на четвереньках, сгибать руки в локтях. Передавать предметы друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны. Из положения сидя: повороты в стороны за предметом, наклоны вперёд, сгибание и разгибание ног, «Медведь лапу сосёт». Из положения лёжа на животе: «Скорпион», «Змея», «Паучок».

Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног, профилактика плоскостопия: подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок, вперёд, в сторону, назад. Приседание: держась за опору, без опоры, руки вперёд, в группировку. Махи ногами: поочерёдно с согнутыми коленями. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком, косички, платочки. Выполнять движения стопами ног по массажёрам. Ходить по палке, валику, верёвке приставными шагами (серединой ступни), по дорожке «колючий ёжик». Выполнять прыжок на двух ногах «Зайчик», прыжок «Лягушка»; стойку на одной ноге, поочерёдно — «Цапля». Упражнение «Сердитый медвежонок» — стоя на четвереньках, ладонями шагать к правой, левой пятке, не сдвигая колени.

Спортивные упражнения

Катание на санках: катать на санках друг друга. Кататься с невысокой горки. Кататься на санках лёжа на животе, отталкиваясь руками. При катании друг друга на санках уметь подбирать предметы, разложенные вдоль дорожки. Игры с санками: «Кто быстрее!», «На рыбалке», «Прокатись под воротами».

Скольжение: скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых, скатываться с горок на ледянках. Игры: «Кто дальше», «Скользи до флажка».

Ходьба на лыжах: научить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ухаживать за лыжами, ставить их на место. Ходить по ровной лыжне ступающим шагом. Ходить скользящим шагом. Выполнять повороты на лыжах переступанием. Скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой. Поднимать предметы, проходя по лыжне. Проходить дистанцию до 500 м. Скатываться с горки уклоном 10 градусов. Подниматься на горку с уклоном 10 градусов ступающим шагом. Игры: «Гонка за лидером», «Подними рукавицы»,

«Скатись с горки», «Нарисуй солнышко», «Пройди лабиринт».

Катание на велосипеде

Катиться на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами направо, налево. Катиться по дорожке парами, не пересекая дорогу друг другу. Делать короткие ускорения. Поощрять желание кататься на двухколёсном велосипеде.

Элементы спортивных игр

Футбол

Ведение мяча по прямой, по периметру площадки. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игры, подводящие к игре в футбол: «Ну-ка отними», «Забей в ворота», «Кто быстрее», «Останови ногой».

Шахматы

Знакомить с шахматной доской. Называть фигуры. Делать ходы фигурами. Разучить этюды с двумя, тремя фигурами. Ролевые игры на сюжеты сказок о шахматных фигурах.

Кегельбан

Подводящие игры.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Младший дошкольный возраст — этап формирования идентичности и подражания, ребёнок начинает осознавать свои качества, возможности и своё состояние; приобщения ребёнка к здоровому образу жизни путём формирования элементарных навыков личной гигиены; освоения понятия охраны личного здоровья, здоровья окружающих, которое осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им.

Задачи возраста:

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;
- формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;
- знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;
- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

В младшем возрасте необходимые культурно-гигиенические навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте — становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например: ложкой ест суп, щёткой чистит зубы, полотенцем вытирает руки и т.д. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

Должны быть созданы соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючочки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня. На основе литературных сюжетов («Мойдодыр»,«Федорино горе» и др.), потешек, песенок можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Средства воспитания культурно-гигиенических навыков и поддержки здоровья детей

Игровой массаж. Закаливающее дыхание: «Поиграем с носиком». Массаж рук: «Поиграем ручками». Массаж ушек: «Поиграем с ушками». Закаливающий массаж подошв: «Поиграем с ножками». Обширное умывание: «Умывайка», «Босоножье».

Средняя группа (пятый год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения, у детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, лёгкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях. В этом возрасте определяется ранняя талантливость детей к определённым спортивным дисциплинам.

Задачи возраста:

- закреплять умения в основных видах движений и обогащать двигательный опыт ребёнка;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.;
- формировать общие координационные способности;
- развивать адаптационные и функциональные возможности дошкольников за счёт всестороннего воздействия физических упражнений и естественных сил природы на развитие основных органов и систем их организма;
- развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение концентрировать внимание, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Упражнения в основныхдвижения

Ходьба

Упражнять в ходьбе с согласованными движениями рук и ног. Упражнения в ходьбе со сменой направления движения, схождения и расхождения колонн, прохождение сквозь шеренги «гребёнка». Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба мелким и широким шагом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), перекатывая с пятки на носок, в полуприседе. С поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы (угол разворота), по«скату крыши» и «жёлобу». Ходьба с перешагиванием через предметы (высота от 15 см, далее индивидуально), спиной вперёд (рас- стояние 2–3 м), со сменой темпа, с изменением скорости, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад; в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, тем- па, со сменой направляющего, по рыхлому снегу, мокрым дорожкам, песку, траве. Ходьба в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, зигзаг, врассыпную. Ходьба, с сохранением равновесия: по доске, гимнастической скамейке, бревну, по линии, по верёвке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с разным положением рук: на пояс, за голову), между линиями (расстояние от 10 см, далее

индивидуально). Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15—20 см, высота от 30 см, далее индивидуально). Перешагивание через рейки лес-тницы, приподнятой от пола на высоту 20—25 см, через набивные мячи (поочерёдно через 5—6 мячей). Преодолевать полосу из трёх препятствий. Подвижные игры с элементами ходьбы (рекомендуется увеличить динамику игр).

Бег

Бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; закреплять умения бегать (появление фазы полёта в беге) с согласованными движениями рук и ног; бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, захлестывая голень. В колонне по одному, в колонне по два. В разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. Бег с изменением темпа: с ускорением, замедлением, с ловлей и увёртыванием, с преодолением препятствий, сохранением равновесия после внезапной остановки, со сменой ведущего, повторный бег. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин; бег на расстояние 10—60 м со средней скоростью, быстрый бег на 30 м; челночный бег 3 5 м; 3 10 м, эстафетный бег. Бег с высокого старта. Бег по узкой дорожке (20 см). Игры с элементами бега: «Самолёты», «Колдуны», «Северный и южный ветер», «Птички и собачка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Горелки», эстафеты.

Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (от 20 прыжков); с продвижением вперёд на 2—3 м (от 7 до 10 прыжков); с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь; через линию; через 4—6 линий (расстояние между которыми от 40 см); прыжки через предметы высотой от 5 см (3—4 предмета). С высоты от 20 см, на высоту от 15 см (далее индивидуально); из обруча в обруч, с кочки на кочку; через короткую скакалку на двух ногах и в шаге, с продвижением вперёд.

Прыжки в длину с места (не менее 70 см), «слалом» (на двух ногах вправо, влево вдоль обозначенной линии).

Прыжки на одной ноге: поочерёдно на правой и левой на месте, с продвижением вперёд от 4 прыжков (далее индивидуально).

Полоса препятствий с чередованием прыжков, в длину, через предмет, с высоты, на высоту. Прыжок в длину с разбега, преодолевая естественное препятствие. Прыжки с короткой скакалкой (произвольно).

Игры с элементами прыжков:«Зайцы и волк», «Цапля и лягушка», «Заячий чемпионат», «Лиса в курятнике», «Кузнечики», «Парашютисты».

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой до 10 м, между предметами, спиной вперёд, по наклонной доске, по скамейке, «сухое плавание»; ползать, опираясь на ладони и стопы, на локти и колени. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, про-лезание в обруч, в несколько обручей, под скамейкой. Перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одного пролёта на другой.

Висы на гимнастической лестнице под наблюдением педагога и не более 3 с. Стоя спиной, к перекладинам выполнять прогибание вперёд-назад.

Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и обезьяны»,

«Белочки», «Учения пожарных».

Предметно-манипалятивная деятельность рук

Прокатывание друг другу мячей, обручей, колец сидя ноги врозь, стоя напротив друг друга; между предметами (ворота, дуга). Прокатывание мячей по гимнастической скамейке; катание мяча по скамейке в парах; катание мяча по наклонной доске.

Бросание мяча друг другу и ловля мяча (расстояние 1,5 м, далее индивидуально) двумя руками, не прижимая к груди: снизу, из-за головы. Перебрасывание мяча двумя руками и одной через препятствия (расстояние 2 м, далее индивидуально), из-за головы, стоя боком. Отбивание мяча о землю (пол) правой и левой руками (не менее 5 раз).

Принимать правильное исходное положение при метании. Метание предметов на дальность (не менее 3,5 м девочки, 4 м мальчики); в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м); в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м, высота центра мишени от 1,5 м и индивидуально, в зависимости от роста).

Отбивание мяча от пола, земли, стены — поочерёдно правой и левой руками; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Разбрасывание и собирание мелких предметов (кто быстрее). Бросок набивного мяча (1 кг) вперёд (произвольно). Упражнение в сбивании предметов мячом, битой, булавой с расстояния от 2 м.

Игры: «Подбрось-поймай», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Разгрузка овощей», «Боулинг», «Городки», «Посадка и уборка овощей».

Строевые упражнения

Самостоятельное построение в колонну по одному, шеренгу, круг, два круга с соблюдением интервала и дистанции. Перестроение в колонну по два, по три на месте и в движении через середину зала по ориентирам.

Повороты: направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание на вытянутые руки. Двигаться в заданном направлении. Фигурная маршировка. Смена направления движения по сигналу. Рассчитываться на первый, второй с перестроением в две шеренги.

Игры: «Внимание! Стой», «Летят самолёты. Идёт пехота», «Раз, два, три, замри!»

Равновесие

Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранение равновесия: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и различные движения под музыку. Упражнения «Ласточка», «Цапля», стоя на полу.

Фитнес

Выполнять упражнения на фитболах: прыжки; лёжа животом на фитболе с опорой на ноги. Выполнять: руки упор на полу, в стороны, вперёд; поднимать мяч двумя ногами в положении сидя, руки упор сзади. Прокатываться вперёд, лёжа животом на мяче, руками два—четыре «шага» вперёд, назад.

Ритмическая гимнастика

Выполнять элементы ритмической гимнастики: попеременные шаги вперёд-назад, вправо-влево в сочетании с движениями рук. Танцевальные движения в парах: приставные шаги, подскоки, кружение, пружинка, лодочка.

Игры: «Школа танцев», «Магазин игрушек», «На морском дне»,
«Цапля на болоте».

Общеразвивающие упражнения

Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений; время проведения 5 мин. Каждое упражнение повторять 5—6 раз. Упражнения заканчиваются бегом, от 40 св сентябре до 4 мин в мае. Выполнять без предметов, с обручами, гантелями, флажками, косичками, кубиками. Выполнять упражнение стоя свободно, на ограниченной площади, на коленях, на четвереньках; сидя на гимнастических скамейках, на полу, на фитболах; лёжа на спине, животе. Парами.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, перед грудью. Махи руками вперёд-назад. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Руки за голову, в стороны, опус-тить через стороны — вверх, плотно прижимаясь к стене. Поднимать палку (предмет) вверх. Опускать за плечи. Сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперёд, в стороны. Сгибать руки в упоре стоя на коленях.

Упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника

Повороты в стороны «Шелкопряд»: руки на поясе, руки в стороны. Наклон вперёд, касаясь пальцев ног. Наклон вперёд «Дровосек», наклон вперёд, класть предметы: ноги врозь, ноги вместе. Наклоны в стороны, руки на пояс. Прокатывать мяч вокруг себя: сидя, стоя на коленях; перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; поднимать ноги над полом из исходного положения сидя, лёжа. Перекат на спине «Дельфин»; переворот из положения лёжа на животе на спину без предметов и с предметами. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения:«Утюжок» — лёжа на спине; «Сердитый медвежонок» — на четвереньках; «Крокодил» — стоя на четвереньках;

«Змея»; «Лошадка» — стоя на коленях; «Носорог» — стоя на четвереньках; «Лодочка» — в движении, ползание на четвереньках; «Каркатица»; «Слоник».

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног

Подниматься на носки, выставлять ногу (поочерёдно): на пятку, на носок, притопы; полуприседания; приседания: руки на поясе, вытянув вперёд, в стороны; поднимать ноги: согнутые в колене; ходить по гимнастической палке (канату, верёвке), опираясь пальца-ми ног о пол, серединой стопы о палку (канату, верёвке); ходить по массажной дорожке «Колючий ёжик»; захватывать предметы и перекладывать с места на место пальцами ног; массажёры «Колибри».

Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, на одной ноге, руки на пояс.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах

Передвигаться по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте переступанием. Подниматься на склон прямо, ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить дистанцию от 500 м. Выполнять повороты на лыжне (зигзаг). Выполнять скользящий шаг, руки за спину. Спуск в положении руки на коленях, колени полусогнуты, угол уклона от 15 градусов. Преодолевать препятствия: ветка дерева (согнувшись), ком снега (в обход).

Игры: «Воротца», «Гонка за лидером», «Карусель», «Солнышко», «Подними и иди», «Конькобежцы».

Катание на санках, ледянках, скольжение

Подниматься на санках в гору, самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Катать друг друга на санках на скорость. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной, ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов, длина дорожки 5 м и более). Скатываться на ледянке с горки. При спуске поднимать предметы (в конце спуска). Скользить на одной и двух лыжах-ледянках, со- ревноваться в скорости скольжения.

Игры на санках: эстафеты, «Рыбаки», «Кто дальше», «Собери подарки», «Кто быстрее».

Игры на ледяной горке: «Бобслей», «Кто дальше», «Через ворота».

Катание на велосипеде

Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по пря- мой, по кругу, делать повороты. Проезжать на велосипеде в ворота шириной 1,5 м. Объезжать вокруг стойки, не сбивая её. Удерживать руль одной рукой. Изучение на практике правила дорожного движения и техники безопасности на дороге.

Элементы спортивных игр

Футбол

Тактика, техника выполнения, соблюдение правил игры в команде, роли в команде, формирование психофизических качеств. Ведение мяча под контролем: по периметру зала; со сменой направления ведения, приставным шагом, по диагонали. Выполнять удар по мячу внутренней частью стопы, посылая его в стену. Выполнять пас в парах. Выполнять удар по воротам. Уметь выполнять ведение змейкой. Выполнять пас в парах через ворота. Тренировка вратаря: стойка вратаря. Ловля мяча двумя руками, прижимая к груди. Вы-брасывание мяча. Отбивание мяча ногой.

Подводящие игры: «Ну-ка, отними!», «Из класса в класс», «Сбей кеглю», «Удар за ударом».

Шахматы

Знать название шахматных фигур. Уметь делать ходы всеми фигурами. Уметь решать простые шахматные задачи.

Туризм

Преодолевать «естественные» препятствия: ров, ручей, брод по камням, болото, чащу. Собирать и складывать дрова для костра, располагаться вокруг костра. Знакомиться с видами костра: таёжный, пионерский, звезда, охотничий. Называть до пяти видов лекарственных трав; рассказывать применение; показывать названные травы из предложенных образцов. Различать съедобные и ядовитые ягоды, грибы. Знакомиться с ориентирами в лесу: кора деревьев, мох, ветки. Знать месторасположение своего детского сада, называть район, близлежащие социальные объекты, устройство компаса, его назначение.

Преодолевать полосу препятствий из 11 заданий: выбери вещи для похода, «плот», «заячья тропа», «мышеловка», «паутина», параллель, бревно, «болото», «узкая тропа», сбор дров, закладка костра.

Туристическая прогулка по сезонам: «Осень позвала в дорогу» (ранняя осень), «Как звери к зиме готовятся» (поздняя осень), «По следам Деда Мороза», «Двенадцать месяцев» (зима), «По морям, по волнам с капитаном Врунгелем», «Экстрим турралли» (весна),

«Вместе весело шагать» (лето).

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Средний возраст — этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему, время для формирования элементарных навыков здорового образа жизни.

У детей данного возраста существенное значение в процессе освоения собственного «Я» играет развитие речи и мышления. Для успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, с использованием материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В этом возрасте дети отличаются повышенной чувствительностью к мнениям окружающих; они эгоцентричны, желают быть в центре внимания; испытывают высокую потребность в эмоциональных контактах, поэтому очень важно в формировании внутренней картины здоровья у дошкольников отношение родителей и других взрослых к его здоровью, которая отражается на особенностях его поведения и самочувствии, на особенностях его представлений о собственном теле, внешнем облике.

Кроме реального отражения своего «Я» дошкольникам свойственно его аффективное отражение, которое может проявляться в многочисленных фантазиях ребёнка. Искажённая оценка собственного облика и физического состояния, которая в дальнейшем может отразиться на его психофизическом развитии, может возникнуть при недостатке знаний о своём теле, своих физических возможностях, могут носить защитный характер, если ребёнок чувствует недостаток внимания к себе.

Задачи возраста:

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;
- развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Дети среднего возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены:

- самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо их вытирать;
- пользоваться индивидуальным полотенцем;
- расчёской;
- стаканом для полоскания рта;
- следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;
- быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твёрдо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Необходимо вырабатывать внимание к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, платье либо рубашке с расстёгнутыми пуговицами, в испачканной одежде). Если ребёнок не в состоянии сам справиться с небрежностью в своём туалете, он должен знать, что следует попросить об этом взрослого.

Формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.

Старшая группа (шестой год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии двигательной сферы, появляется выразительность, плавность и точность движений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных движений, способны на элементарный анализ. Осваивают более тонкие движения в действии. Начинают понимать красоту, грациозность движений. Появляется интерес к достижению коллективных результатов. Но физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Новые упражнения должны сочетаться с известными.

Растущие возможности детей обусловливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5—2 мин),количество прыжков постепенно увеличивается до 50—55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2—3 раза.

Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками всё шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т.д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, верёвками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, чётким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Задачи возраста:

- формировать у детей устойчивые привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, упражнениями по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, утренней и дыхательной гимнастикой; потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов, физиологических систем организма;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- содействовать постепенному освоению техники движений;

формировать представления о разнообразных способах выполнения физических упражнений;

- контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учётом проявляемой ими индивидуальности;
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- содействовать разностороннему развитию личности ребёнка, формированию физических, умственных, нравственных, эстетических, духовных качеств;
- формировать умение устанавливать связь между сезонными явлениями природы и спортивно-игровой деятельностью;
- поддерживать интерес детей к различным видам физкультур- но-спортивной деятельности, знакомить с ведущими спортивными направлениями и видами спорта региона, сообщать им о событиях спортивной жизни региона, города (посёлка) и страны;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры с правилами, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения,

проводить экспериментально-исследовательскую работу по двигательным навыкам и умениям.

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четверо, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворота- ми, змейкой, врассыпную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба с передачей на- строения и характера ходьбы: быстрый шаг, осторожный, по краю пропасти, через завалы, по высоким ступенькам, «страшно», «весело», «интересно», «неслышно». Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; скрестным шагом; спиной вперёд.

Ходьба на дистанции: 30, 100, 200, 500, 700, 1000 м с изменением скорости, в быстром темпе по естественному ландшафту (трава, песок, рыхлая земля (снег), гравий, галька, вода (лёд).

Бег

Обычный бег, на носках, высоко поднимая колена, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 2—3 мин. Челночный бег 3 □ 10 м. Повторный бег в среднем темпе на 80—120 м; 30 м на время (от 7,5 с — мальчики, 8,5 с — девочки), 300 м на время (от 60—90 мин), змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Кроссовый бег. Бег по разным поверхностям. В гору, с горы, по ступенькам. Бег на- перегонки, с ловлей, увёртываниями.

Игры:«Салки», «Лиса и белка», «Осьминог», «Бежать, бежать, бежать, стой», «Круговая эстафета», «Эстафеты», «Третий лишний»,
«Догони», «Пятнашки в кругу», «Смена лидера», «Такси», «Волк и семеро козлят», «Бездомный заяц», «Здравствуй, догони!», «Рыбак и рыбки», «Воробьи-вороны», «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Караси и щука».

Прыжки

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Прыжки на двух ногах на месте (по 30—40 прыжков за 3 подхода). Продвигаясь вперёд на двух ногах (от 10 прыжков на расстояние от 6 м) через 5—6 препятствий. На высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки с высоты на точность приземления (30 см). В длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок «слалом», продвигаясь вперёд и на месте. Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте до 20 раз и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая че- рез предметы (высота 15—20 см — индивидуально) прямо и боком. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Качалки. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. В длину с разбега (от 100 см, далее индивидуально). В высоту с разбега «перешагиванием» 40 см. Через короткую скакалку, вращая её перед собой 1 мин.

Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную. Полоса препятствий, с выполнением различных прыжков: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом.

Игры: «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «За- ячий чемпионат», «Кто дальше», «Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Заячий чемпионат».

Ползание, лазание, равновесие

Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатка, скамейка. Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила самостраховки. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастической стенке: приседания, прогибание, смешанный вис боком, стоя на одной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висе, перехватыванием. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5—3 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиваниемчерез предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами. Выполнение: шага польки на гимнастической скамейке, поворот переступанием, упор стоя, на одном колене. Проползание в трубу, тоннель, ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног; в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад.

Игры: «Парашютисты», «Флюгер на крыше», «Охотники и обезьяны», «Пропеллер», «Кто дольше простоит», «Кто скорее доберётся до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

Предметно-манипулятивная деятельность руками

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и выполнять дриблинг. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 15 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) с использованием ситуации: препятствие на расстоянии, близко, в стороне. Метание на дальность — от 5 м девочки, от 8 м мальчики, далее индивидуально. В вертикальную цель — расстояние до центра мишени 3—4 м. В горизонтальную цель — расстояние до центра мишени 3—4 м. Захватывание предметов различны- ми способами: кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками, поддеванием на теннисную ракетку, лопат- ку. Сжимание, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец, колеса. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча друг другу. Самостоятельные опыты и эксперименты при собирании мелких и крупных предметов, переносе одного и нескольких мячей, предметов разной формы. Конструирование из модулей, плоских предметов (обруч, скакалка, гимнастическая палка).

Игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку»,

«Штандер», «Колобок», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси не урони», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Метание валенка», «Рыбаки», эстафеты с предметами, дворовые игры с мячом.

Общеразвивающие упражнения

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Упражнения проводятся в течение 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнения заканчиваются бегом от 1 мин в сентябре до 4,30 мин в мае. Выполняются без предметов и с предметами (обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички, мячи, кубики); стоя на месте, на ограниченной площади, в движении. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; учить самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения; закреплять умение соблюдать заданный темп; поддерживать интерес к физическим упражнениям как средству укрепления и сохранения здоровья; воспитывать целеустремлённую личность, заботящуюся о своём здоровье.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднять руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки. Отставить ногу назад на носок. Поднять руки вверх из положения руки к плечам. Поднять и опустить плечи. Сгибание и разгибание рук к плечам и вперёд, в стороны. Рывки назад согнутыми в локтях руками. Рывки прямыми руками в горизонтальной и вертикальной плоскости. Круг руками вперёд и назад. Вращать обруч одной рукой: вокруг вертикальной оси, на предплечье перед собой, сбоку, на кисти руки перед собой. Вращать кистями рук. Сводить и разводить пальцы. Соединять поочередно все пальцы с большим.

Упражнения и игры для развития мышц спины и гибкости позвоночника

Наклон головы вперёд, в стороны. Скручивание туловища в стороны, руки вверх, из положения руки на пояс/из-за головы, с пред- метом. Наклон вперёд руки вверх, в стороны. Упор сидя, поднять прямые ноги. «Складной ножик». Переносить прямые ноги через скамейку, сидя упор сзади. Сесть из положения лёжа на спине и снова лечь. «Лодочка» лёжа на животе. Из положения лёжа на спине — «плуг». Из упора присев — упор лёжа. Мах прямой ногой стоя.

Мах ногой, согнутой в колене. «Крокодил». «Сердитый медвежонок». «Носорог». «Каракатица» в движении. «Слоник» в движении.

«Улитка» в движении. «Лодочка» в движении. «Землемер» в движении. «Сухое плавание».

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Шаг на месте, высоко поднимая бедро. Приседать с различным положением рук. Поднимать прямые ноги вперёд (махом). Выполнять выпад вперёд, в сторону с различным положением рук и совершая руками движения. Выполнять движение ногами вперёд, скрестно, в сторону на носок. Выполнять перекаты. Выполнять растяжку: «Барьерист», «Слоник». Выполнять прыжки: слалом, «Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

Силовые упражнения для мальчиков

Отжимы от скамейки (3–6 раз). Вис на перекладине (5 с). Вис, согнув ноги (3 с). Вис (5 с). «Пружинка» (4 раза). Отжимание от пола (3—5 раз). Спуск с гимнастической лестницы без помощи ног.

Силовые упражнения для девочек

Отжимание от скамейки (2—4 раза). Вис на перекладине (4 с). Вис углом (2 с). Вис, согнув ноги (от 1 до 5 с). «Пружинка» (3 раза). Подтягивание на низкой перекладине (3 раза).

Статические упражнения

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе; после кружения по одному, парами.

Спортивные упражнения

Катание на санках

Самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты при спуске, катать друг друга на санках, скатываться с невысокой горки. Катать друг друга. Кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Соревноваться в гонке на санках.

Игры: «Рыбаки», «Тройка», «Прыжки через санки».

Скольжение

Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Скользить на лыжах-ледянках: на одной, на двух.

Игры: «Кто дальше», «Кто быстрее», «Проскользи в приседе».

Ходьба на лыжах

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в основной стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1—2 км. Проходить дистанцию в среднем темпе до 1 км.

Игры: «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на коньках

Шаги, скольжение, равновесие. Поворот на одной ноге. Скользить спиной вперёд.

Катание на велосипеде и самокате

Самостоятельно кататься на двухколёсном велосипеде по прямой. Выполнять повороты направо, налево. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Участвовать в сюжетно-ролевой игре «Светофор».

Ритмическая гимнастика

Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы утренней гимнастики, элементы равновесия, акробатики под музыкальное сопровождение, сохраняя заданный ритм движений.

Степ-аэробика. Фитнес-аэробика. Упражнения на тренажёрах

Выполнять под музыку различные шаги, танцевальные движения на степплатформе или гимнастической скамейке.

Выполнять под музыку упражнения: сидя и лежа животом на фитоболе; с опорой руками на мяч, в пол.

Выполнять упражнения на тренажёрах: гребля, батут, диск, массажёр, велотренажёр, беговая дорожка и т.д.

Элементы акробатики

Выполнять перекаты в группировке назад, вправо, влево. Выполнять полумост.

Выполнять полушпагат. Удерживать кистями рук щиколотки, лежа на животе, выпрямляя ноги в коленях (парусник). Имитация повадок животных.

Элементы спортивных игр

Футбол

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч друг другу в парах. Отбивать мяч в стену несколько раз подряд. Знать элементарные правила игры: одиннадцати- метровый удар, игра руками, уход мяча, грубая игра, угловой удар. Выполнять дриблинг внутренней и внешней стороной стопы. Упражняться в выполнении «финта Мэтьюза». Выполнять короткий пас в парах и тройках. Упражняться в выполнении дальнего удара
«шведой». Остановка катящегося мяча подошвой. Уметь выстраивать защитную стенку. Знать экипировку футболиста. Выполнять пас в движении. Упражняться в силовой борьбе.

Подводящие игры: эстафеты с мячом, «Чеканка», «Ну-ка, отними!», «Квадрат», «Школа мяча», «Не заходи в зону».

Хоккей

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. Выполнять ведение шайбы на скорость. Прокатывать шайбу в тройках. Знать простейшие правила игры. Подводящие игры: эстафеты, «Попади в ворота», «Ну-ка, отними!», «Гонка шайбы», «Фигурное катание».

Городки

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3—4 фигуры. Выбивать фигуры с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м). Ввести в освоение игры элементы соревнования.

Баскетбол

Перебрасывать мяч двумя руками друг другу от груди. Вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Выполнять передачу ударом в пол правой и левой рукой. Упражняться в выполнении передачи в движении. Ловить и передавать мяч. Знать правило двойного ведения.

Подводящие игры: «Ну-ка, отними!», «Эстафеты».

Бадминтон

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую сторону. Играть в паре с воспитателем. Отбивать волан через верёвку. Играть в паре друг с другом. Выполнять подачу справа и слева.

Шахматы

Разучивать ходы каждой фигуры в отдельности. «Догонять» различные фигуры: одной, двумя, тремя фигурами. Решать шахматные задачи.

Туризм

Продолжать учить различать и называть различные виды туризма. Формировать умение укладывать личное снаряжение в рюкзачок. Продолжать знакомить с правилами передвижения по туристской тропе.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Старший дошкольный возраст — подготовка к этапу осознания и эмоционально-оценочного отношения к своему здоровью, время формирования представлений о

факторах, влияющих на здоровье человека; формирование установки на здоровый образ жизни (само- сознание, саморегуляцию).

К началу шестого года жизни навыки и умения ребёнка становятся более совершенными.

Ребёнок умеет аккуратно есть, пережёвывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилкой, салфеткой, выходя из-за стола после еды, говорить «спасибо».

Умеет умываться с мылом, правильно чистить зубы, полоскать рот.

Самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду, поддерживает чистоту и порядок в комнате, в своём уголке.

Выполняет поручения взрослых: поливает комнатные цветы, кормит рыб, помогает маме, бабушке нести сумку.

Освоенные навыки ребёнок умеет перенести в игровую, воображаемую ситуацию: отражает бытовые действия, усвоенные гигиенические навыки.

Ребёнок овладевает первым доступным видом трудовой деятельности — трудом по самообслуживанию.

Проявляет самостоятельность в самообслуживании, опрятность (без напоминания моет руки, умеет пользоваться расчёской, носовым платком, при кашле, чиханье отворачивается).

Совершенствуются навыки культурного поведения: ребёнок здоровается, прощается, обращается ко взрослым по имени и отчеству.

Ребёнок может быть приучен к безопасному гигиеническому уходу за домашними животными.

Задачи возраста:

- способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека;
- формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни;
- способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;
- стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная к школе группа
(седьмой год жизни)
Образовательная область «Физическое развитие»
Овладение двигательной деятельностью

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Дети подготовительной группы могут без переутомления бежать в течение 5—15 мин. Вариативность в выполнении спортивных упражнений позволяет каждому ребёнку решать вопрос своего умения выполнить упражнение: от простого «могу не могу» до более сложного «как этому научиться». Теперь ребёнок формирует личностное отношение к заданию: он имеет возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Педагог поощряет самостоятельность ребёнка, создаёт условия, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становятся личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Задачи возраста:

- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;

- воспитывать умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, приёмы самомассажа;
- продолжать развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию; формировать самодисциплину, целеустремлённость, упорство в достижении цели, уверенность в собственных силах;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; учить справедливо и честно оценивать в игре своё поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь;
- способствовать развитию разносторонних спортивных навыков с целью дальнейшего успешного определения в специализации по видам спорта и развития таланта; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Упражнения в основных движениях

Ходьба

Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад. Гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе. Ходьба по лабиринтам, выпадами, в приседе с различным разворотом ступней. Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба спиной вперёд. Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Передвигаться по лестнице, соблюдая требования: наступать на ступеньку всей стопой, спину держать прямо, живот втянуть, колено опорной ноги выпрямлять полностью, не смотреть под ноги. Ходьба по ступенькам с закрытыми глазами. Ходьба на дистанции: 30, 100, 200, 500, 700, 1000 м с изменением скорости. В быстром темпе по естественному ландшафту. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных на- правлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Игры с элементами ходьбы (увеличить дистанцию, варьировать длину шага и скорость передвижения): «Фигурная ходьба», «Про- стая ходьба», «Пройди, не задень», «По дорожке», «Гусята», «Гонки в зоопарке», «Гномы и великаны», «Военный парад», «Мишка косолапый», игры на стихи А. Барто.

Бег

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сги- бая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. В заданном темпе.

Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2—3 мин. Бег со средней скоростью на 80—120 м (2—3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м не менее 6,5—7,5 ск концу года. Кроссовый бег от 500 м. По разным поверхностям. Бег в гору, с горы, по ступенькам. Бег на ловкость на расстояние 20 м.

Игры

Эстафета с преодолением низких препятствий, со сменой места в шеренге, игра в салки «Осьминог», «Успей найти партнёра», игры «Туристы и палатки», «Хранители и добытчики», «Кролики и петухи», «Живая верёвочка», «На четыре — передай мяч», «Голова — хвост», «Такси», «Мяч капитану», «Встречные колонны», «Живые препятствия», «Колдуны», «Найди пару», «Пробеги в воротца»,«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5—6 м с за- жатым между ног мешочком с песком; через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе —«мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см). Доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100 см) и с разбега в раз-ных ситуациях: через ров, лужу, бревно и т.д.

Игры: «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «Заячичемпионат», «Кто дальше», «Ловишки», «Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Я знаю пять имён».

Ползание, лазание, равновесие

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание по-пластунски, в упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35—50 см). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Гимнастические упражнения на стенке: приседания, прогибание, смешанный

вис боком, стоя на одной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висе, перехватыванием.

Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5—3,0 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

*Игры: «*Парашютисты», «Флюгер на крыше», «Охотники и обезьяны», «Пропеллер», «Кто дольше простоит», «Кто скорее доберётся до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

Предметно-манипулятивная деятельность руками

Добиваться активного движения кисти руки при броске, развивать глазомер, используя разные виды метания и катания. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель. Ощупывание, захватывание предметов различными способами. Сжимание, разжимание предметов, называя их отличия. Разбрасывание и собирание предметов. Использование мяча как зонда для определения поверхности с закрытыми глазами. Катание обруча, колеса на перегонки. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча, кольца друг другу. Обучение народным играм «Лап- та», «Лунки», «12 палочек». Самостоятельные эксперименты, опыты при собирании мелких и крупных предметов, переносе малого и большого количества мячей, разных по форме предметов. Конструирование из предметов разной формы, объёма. Лепка снежков, шариков из сырого песка, снеговиков.

Игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку»,
«Штандер», «Колобок», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси не урони», игра в мяч о стенку, «Из круга вышибалы», эстафеты с предметами, «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попа-ди в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Ринго», «Снежки».

Общеразвивающие упражнения

Упражнения проводятся в течение 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнения заканчиваются бегом от 1 мин в сентябре до 5 мин в мае. Выполнять упражнения без предметов и с предметами, используя обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички, мячи, кубики, эластичный бинт и т.д. Выполнять стоя на месте, стоя на ограниченной площади, в движении. Выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Учить самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп.

Поддерживать интерес к физическим упражнениям как средству укрепления и сохранения здоровья. Воспитывать целеустремлённую личность, заботящуюся о своём здоровье.

Упражнения для рук и плечевого пояса

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны. Поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы), наклоняться вперёд. Подняв руки вверх, держа руки в стороны, в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лёжа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочерёдно поднимать прямую ногу. Из основной стойки выполнять упор присев, упор лёжа, упор присев и выход в основную стойку.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Выставлять ногу вперёд на носок, скрестно: приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать её на полу. Выполнять растяжку: «барьерист», «слоник». Выполнять прыжки: слалом,«Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на од- ной ноге, закрыв глаз, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, ограниченной поверхности, и т.п. продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Силовые упражнения для мальчиков

Отжимы от скамейки (3—6 раз). Вис на перекладине (5 с). Вис, согнув ноги (3 с). Вис завесом (5 с). «Пружинка» 4 раза. Отжимание от пола (3—5 раз).

Силовые упражнения для девочек

Отжимание от скамейки (2—4 раза). Вис на перекладине (4 с).

Вис углом (2 с).

Вис, согнув ноги (от 1 до 5 с), «Пружинка» (3 раза). Подтягивание на низкой перекладине (3 раза).

Строевые упражнения

Перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.

Самостоятельное построение в шеренгу по одному, круг, колонну по одному. Выполнять расчёт по порядку в группах из 10 человек. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, четыре в движении. Из одного круга в два и три круга. Расчёт на пер- вый-второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в шеренге, колонне, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты налево, направо, кругом на месте. Движение по диагонали. Уметь выполнять элементы фигурной маршировки без предметов и с флагштоками.

Ритмическая гимнастика

Выполнять физические упражнения красиво, грациозно, под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

Степ-аэробика

Выполнять под музыку различные шаги (подъём-спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, менять ритм и направление движений на степ-платформе или на обычной гимнастической скамейке.

Фитнес-аэробика

Выполнять упражнения: сидя, лежа спиной, животом на фитболе. Выполнять прыжки на фитболе. Упражнения на оздоровительных тренажёрах.

Дыхательная гимнастика

Уметь выполнять вдох через нос, выдох через рот при выполнении физических упражнений, дышать ритмично, глубоко, сохраняя ритм выполняемых упражнений. При выполнении дыхательных упражнений уметь следить за своей осанкой. Использовать игры «Воз- душный футбол», «Воздушный бильярд», «Полёт бабочек», «Летающее перо», «Гонка корабликов».

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности раз-нообразные по содержанию подвижные игры (в том числе с эле- ментами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Координировать работу рук при различных способах движения по лыжне: попеременном, одновременном, бесшажном, коньковом. Выполнять повороты в движении переступанием на 360°. Преодолевать препятствия, передавать эстафету в лыжной гонке.

Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» «Гонка за лидером», «Биатлон», «Полоса препятствий», «Подними предметы», «Гонка с преследованием» и др.

Катание на коньках

Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равно-весие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исход-ное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружи-нистые приседания из исходного положения. Скользить на двух но-гах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольже-ния, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках правильно: по прямой, по кругу.

Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «На- перегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на санках

Во время спуска на санках выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот, задеть колокольчик, поднять предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Сидя на санках верхом, отталкиваться короткими палками. Проехать с горки, задеть колокольчик. Игры — эстафеты с санками. Участвовать в соревнованиях саночников, скатываясь с гор разной высоты.

Скольжение

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на од- ной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Скольжение на лыжах-ледянках: на одной, на двух, на скорость. Соревноваться. Играть в кёрлинг на ледяной дорожке.

Катание на велосипеде, самокате

Кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, змей- кой, тормозить. Переставлять предмет с одного места на другое в движении. Участвовать в соревнованиях. Соревноваться в катании на самокате и велосипеде. Свободно кататься на велосипеде, самокате.

Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Футбол

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Знать правила игры, экипировку футболиста. Выполнять дриблинг внутренней и внешней стороной стопы. Упражняться в выполнении «финта Мэтьюза». Выполнять короткий пас в парах и тройках. Упражняться в выполнении дальнего удара «шведой». Остановка катящегося мяча: бедром, грудью, подошвой. Уметь выстраивать защитную стенку при выполнении штрафного удара. Выполнять пас в движении. Упражняться в силовой борьбе. Выполнять подкат. Тренировка вратаря: стойка, прыжок, выбивание мяча, ловля летящего мяча двумя рука- ми. Угловой удар. Игровые комбинации. Учебные игры: «Два нападающих, один защитник», «Чеканка», «Ну-ка, отними!», «Квадрат»,«Школа мяча», «Не заходи в зону». Участие в соревнованиях.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве)

Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Выполнять ведение шайбы на скорость. Прокатывать шайбу в тройках. Знать простейшие правила игры.

Игры: эстафеты, «Попади в ворота», «Ну-ка, отними!». Учебная игра. «Школа шайбы».

Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 6—7 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Ввести в освоение игры элементы соревнования. Уметь играть в игру, знать правила. Знать историю игры.

Элементы баскетбола

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

Выполнять передачу ударом в пол правой и левой рукой. Упражняться в выполнении передачи в движении. Ловить и передавать мяч. Знать правило двойного ведения.

Игры: «Ну-ка, отними!», «Эстафеты», «Мяч капитану», «Собачка», «Передал. Садись».

Шахматы

Решать этюды с двумя, тремя фигурами, шахматные задачи, комбинации. Уметь выполнять рокировку, знать шахматную нотацию, шахматный квадрат.

Элементы настольного тенниса

Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Туризм

Укладывать рюкзак, читать карту-схему. Составлять (графически) план похода; определять стороны света по солнцу, с использованием подсказок природы. Использовать компас на маршруте. Совершенствовать умения преодолевать препятствия: «параллель», «мышелов- ка», «лабиринт», «тарзанка», «чаща», «болото», «ручей», «маятник», «бревно», «ров». Совершать походы на расстояние от 3 км до 6 км с двумя привалами и одной часовой стоянкой. Знать правила поведения и безопасности при движении по маршруту. Уметь разложить костёр, знать пять видов костра. Знакомиться с разными видами туризма: водным, велосипедным, лыжным, спелеологическим, горным.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приёма пищи, водных процедур дома, в детском саду, на улице или в общественном месте);

- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня»

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня, гигиенических правил и правильного питания.

Основные темы и образовательные задачи по обучению детей элементарным нормам и правилам здорового образа жизни

«Учусь быть здоровым»

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
Почему выгодно быть здоровым. Вредные микробы. Чтобы зубы не болели. Как уберечься от простуды?	Убедитьвнеобходимостипрофилактикизаболеваний. Расширить и углубить знания детей обинфекционныхболезнях,простудныхзаболеваниях, ихвреде. Познакомить с профилактикой заболеваний зубов, причинами и признаками простудных заболеваний.Ознакомитьсправиламиивида- ми закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания иобливаниявводой)
Изучаем свой организм. Я узнаю себя. Пять помощников моих. Знакомство со своим телом	Продолжать изучать с детьми строение организма и правила ухода за ним. Знакомитьдетейсфункциямиотдельныхорганов. Учить беречь свой организм изаботиться онём. Учитьдетейраспознаватьсвоинедомоганияи вовремя сообщатьвзрослым
Правила первой помощи. Уход за больным. Когда врача нет рядом	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи».Продолжатьзнакомитьдетейспрофессиямиврачаимедсестры,воспитыватьуважение и доверие к людям этихпрофессий
Вредные привычки	Формировать у детей отрицательное отношение вредным привычкам: курению, употреблению алкоголя, перееданию, малоподвижности и т.д.

Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников» Л.Л. Тимофеевой.

Бадминтон — одна из самых древних спортивных игр на Земле, ей около трёх тысяч лет. Бадминтон признан олимпийским видом спорта и с 1992 года включён в программу летних Игр. Сейчас в мире насчитывается более 80 миллионов любителей этого вида спорта. Неугасающий интерес к нему определяется тем, что он является удивительно доступным средством развития силы, скоростных качеств, выносливости, улучшения реакции, устранения деформации позвоночника детей. Доказано, что игра в бадминтон позволяет улучшать зрение, воспитывать волевые качества, помогает укреплять здоровье детей и взрослых.

Осознание специалистами широких развивающих возможностей этого вида спорта, доступности и простоты организации обучения, его демократичности, а также интерес детей и взрослых к игре бадминтон обусловили в последние годы рост числа спортивных секций при спортивных и общеобразовательных школах, кружков в ДОО, включение в образовательные программы разных уровней изучения элементов игры.

Парциальная программа решает ряд специфических задач.

Общие задачи: укрепление здоровья детей; развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость, гибкость), интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, подвижными играми, к само-

совершенствованию. Важным аспектом образовательного и тренировочного процесса является развитие психических процессов, обобщённых умений и навыков, мотивационной сферы развития (саморазвития), рефлексивных способностей дошкольников.

К специфическим задачам относится приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики бадминтона; изучение правил игры в бадминтон.

Знаниевый блок программы связан с историей физической культуры и спорта, бадминтона; развивающими возможностями спорта и физической культуры; основными приёмами саморазвития и самоконтроля; с безопасностью тренировочного процесса; личной гигиеной и элементарными методами оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

В настоящей программе предлагаемые комплексы упражнений сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, а также в соответствии с задачами освоения технических приёмов спортивного бадминтона. Такой подход призван сделать более наглядной для педагога структуру образовательного процесса, помочь отобрать физические упражнения, подвижные игры, тренинговые, рефлексивные задания и задания для самоконтроля с учётом уровня физического развития дошкольников, их половозрастных особенностей, текущих успехов, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа рассчитана на два учебных года. Продолжительность занятий — 1 ч 10 мин (2 блока по 30 мин с перерывом 10 мин) один раз в неделю[2].

Первый год обучения

(старшая группа, 5—6лет)

Общий объём занятий составляет 62 академических часа.

Общая физическая подготовка связана с развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, совершенствованием двигательных умений и навыков детей, выполнением основных движений (ходьба, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание), формированием потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. В комплексы разминки включаются групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, статические упражнения.

Предполагается освоение элементов спортивных игр (городки, баскетбол, футбол, волейбол и пионербол).

Особой строкой выделены формы работы, нацеленные на формирование у детей навыков планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правила (преимущественно на материале подвижных игр), формулировать задачи своего развития.

Специальная подготовка направлена на ознакомление дошкольников с историей игры; на помощь в определении детьми важнейших волевых и физических качеств, которыми должен обладать бадминтонист. Дети освоят элементы спортивной игры: умение принимать правильную стойку в различных эпизодах игры, выполнять подачу, перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией, выполнять простейшие удары по волану и принимать волан.

На основе личных достижений дошкольников организуются игры-соревнования, в ходе которых осуществляется не только отработка и использование соответствующих качеств и

---

[2]На такой вариант распределения тренировочной нагрузки рассчитаны конспекты занятий, приводимые в пособии. Возможен также вариант — 2 занятия в неделю по 30 мин.

умений, но и знакомство с элементарными правилами проведения соревнований, с практикой судейства.

Второй год обучения

(подготовительная к школе группа , 6— 7лет)

Общий объём занятий составляет 62 академических часа.

Общая физическая подготовка связана с дальнейшим развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, совершенствованием двигательных умений и навыков детей, техники выполнения основных движений (ходьба, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание), с формированием потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании. Ставятся и другие задачи: развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать умение участвовать в разнообразных подвижных играх, играх с элементами соревнования, учить организовывать их; способствовать развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость); учить применять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творчество в двигательной деятельности; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

В подготовительной к школе группе происходит усложнение заданий комплексов разминки. Степень самостоятельности детей при их выполнении возрастает. Подбор упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников. Организуется применение в игровой практике освоенных в старшей группе элементов спортивных игр. Получают развитие сформированные у детей навыки планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам, формулировать задачи своего развития.

Специальная подготовка включает овладение дошкольниками более сложными приёмами и элементами игры: выполнение прицельных ударов в различных условиях, скоростное перемещение по площадке в соответствии с игровой ситуацией; освоение комплектов упражнений, представляющих собой комбинации различных элементов спортивной игры бадминтон (перемещение по площадке и выполнение атакующего удара, приём атакующего удара с переводом волана на заднюю линию игровой площадки и др.). Дети учатся анализировать игровую ситуацию, формулировать рекомендации, давать оценку своей игровой (технической и тактической) деятельности и деятельности товарищей. В процессе специальной подготовки происходит освоение простейших приёмов анализа своего физического развития, становление морально-волевых и физических качеств.

Специальная подготовка включает проведение игр и соревнований по бадминтону на адаптированной игровой площадке, а также организацию индивидуальных соревнований в выполнении различных упражнений на ловкость, гибкость, скоростной бег, упражнений на координацию движений, специальных упражнений (набивание волана, меткость удара и др.).

2.2. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ЗПР

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Общие задачи:

– *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*: в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

– *воспитание культурно-гигиенических навыков*: создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;

– *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);

– оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям взрослого. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании взрослому. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает непорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки

частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Физическая культура

Общие задачи:

– *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

– *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств*: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;

- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем,

быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек).

Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол:

забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ТНР

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость,

выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с УО

В данной области Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты,

сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Основные направления работы по физическому воспитанию: метание, построение, ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры, плавание).

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямостояния. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с умственной отсталостью.

Построение – направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба – направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации.

В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег – способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки – направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелазание – направлены на развитие и совершенствование

двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел в их развитии.

Общеразвивающие упражнения – способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры – закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Основными задачами обучения и воспитания являются:

от 3-х до 4-х лет:

- формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- укреплять состояние здоровья детей;
- формировать правильную осанку у каждого ребенка;
- формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
- развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности;
- тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;

- создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;

- осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновения вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;

- учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;

- учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;

- учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;

- учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому;

- учить детей тихо входить в спортивный зал и строится в шеренгу по опорному знаку – стена, веревка, лента, палка;

- учить детей ходить стайкой за воспитателем;

- учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой;

- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;

- учить переворачиваться из одного положения в другое: лежа на спине, в положение, лежа на животе и обратно;

- воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх;

- учить детей спрыгивать с высоты (с гимнастической доски – высота 10-15 см);

- учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускать с нее;

- учить детей подползать под веревку, под скамейку;

- учить детей удерживаться на перекладине с поддержкой взрослого;

- формировать у детей интерес к движениям в воде, учить не бояться воды и спокойно входить в бассейн, окунаться спокойно в воду;

от 4-х до 5-ти лет:

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;

- учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;

- формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;

- учить детей бросать мяч в цель двумя руками;

- учить детей ловить мяч среднего размера;

- учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки;

- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;

- учить детей бегать вслед за воспитателем;

- учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;

- учить детей ползать по гимнастической скамейке;

- формировать у детей умение подползать под скамейку;

- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;

- учить детей подтягиваться на перекладине.

- продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску;

от 5-ти до 6-ти лет:

- учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по

речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);

- учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить детей метать в цель мешочек с песком;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить детей передвигаться прыжками вперед;
- учить детей выполнять скрестные движения руками;
- учить детей держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);

от 6-ти до 7 (8-ми) лет:

- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
- учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- продолжать детей учить езде на велосипеде;
- учить детей ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;
- продолжать учить детей держаться на воде и плавать;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;

- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;

- закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения.

Дети могут научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- держаться на воде, выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

Основные задачи обучения и воспитания ***при формировании представлений о здоровом образе жизни (от 6-ти до 7 (8-ми) лет):***

- формировать у детей представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;

- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;

- воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;

- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;

- закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения;

- обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;

- познакомить детей с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;

- познакомить детей со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;

- познакомить детей с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;

- познакомить детей с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;

- познакомить детей с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

Дети могут научиться:

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислить по просьбе взрослого полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, эластичной пружинистой палочкой (су-джок);
- перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

2.3. Индивидуальная работа с детьми ОВЗ

Направления работы		Задачи	Результаты		
			н.г	с.г.	к.г.
ОВД	Ходьба	-в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 смейкой между предметами за ведущим; -с сохранением равновессия			
	Бег	- бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, в колонне, с изменением направления -в медленном темпе до 60 сек			
	Ползание и лазанье	-ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. -в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях, лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенке, по наклонной лесенке.			
	Прыжки	- принимать правильное исходное положение в прыжках с места (в длину), энергичному отталкиванию, мягко приземляться на полусогнутые ноги, -с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур (d=3см), через канат (d=5см), доску (ширина 10 см).			
	Катание, ловля, бросание, метание	-ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча — ведущей рукой, -катанию мяча в ворота.			
	Строевые упражнения	- строиться в колонну по одному, по двое, в рассыпную, в круг, шеренгу.			
ОРУ		- развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса			
		- развивать и укреплять мышцы спины и гибкости позвоночника			
		- развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног			

	- развивать равновесие в разных позах (на носках, на одной ноге)			

2-я младшая группа

Условные обозначения:

Красный цвет – навык не сформирован

Желтый цвет – навык сформирован частичный

Зеленый цвет – навык сформирован

Овладение двигательной деятельностью .

Средняя группа

Направления работы		Задачи	Результаты		
			н.г	с.г.	к.г.
ОВД	Ходьба	- со сменой направления движения, схожде- ния и расхождения колонн, хождение сквозь шеренги; ходьба мелким и широким шагом, сводя и одя носки ног. - ходьба с перешагиванием через пред- меты (высота от 15 см, далее индивидуально), спиной вперёд (рас- стояние 2–3 м), со сменой темпа, с изменением скорости, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. - ходьба по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15—20 см, высота от 30 см. - перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от пола на высоту 20—25 см, через набивные мячи.			
	Бег	- колонне по одному, в колонне по два, разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин; - бег на расстояние 10—60 м со средней скоростью, быстрыйбегна30м;челночный бег. Бег с высокого старта. Бег по узкой дорожке (20 см).			
	Ползание и лазанье	- Ползаниеначетверенькахпопрямойдо10м,междупредметами,спинойвперёд,понаклоннойдоске,поскамейке. -в подлезании под шнур, под дугу (высота 50 см) правым и левым боком - перелезание через бревно. -лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одного пролёта на другой.			
	Прыжки	-прыжки в длину с места (не менее 70 см),. - с продвижением вперёд на 2—3 м (от 7 до 10 прыжков); - прыжки через предметы высотойот5см, - с высоты от 20 см, на высоту от 15 см (далее индивидуально); из обруча в обруч, с кочки на кочку; через короткую скакалку на двух ногах и в шаге, с продвижением вперёд.			
	Катание, ловля, бросание, метание	-Прокатывание друг другу мячей, обручей, колец сидяно гиврозь, стоя на против друг друга; между предметами. - Бросание мяча друг другу и ловля мяча (расстояние 1,5 м, далее индивидуально) двумя руками, не прижимая к груди: снизу, из-за головы. -. Отбивание мяча о землю (пол) правой и левой руками. -метание предметов на дальность(неменее3,5мдевочки,4ммальчики); в горизонтальную цель(срасстояния2—2,5м);в вертикальную цель.			
	Строевые упражнения	- строиться в колонну по одному, по двое, в рассыпную, в круг, шеренгу. - Повороты: направо, налево, кругом			
ОРУ		- развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса			
		- развивать и укреплять мышцы спины и гибкости позвоночника			
		- развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног			
		- развивать равновесие в разных позах (на носках, на одной ноге)			

Условные обозначения:
Красный цвет – навык не сформирован
Желтый цвет – навык сформирован частичный
Зеленый цвет – навык сформирован

Овладение двигательной деятельностью .
Старшая группа

Направления работы		Задачи	Результаты		
			н.г	с.г.	к.г.
ОВД	Ходьба	- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с оротами; - на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; - в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий).			
	Бег	- бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. - бегать на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; -бег по разным поверхностям -челночный бег			
	Ползание и лазанье	- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.			
	Прыжки	- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см. - прыгать на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом			
	Катание, ловля, бросание, метание	- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.			
	Строевые упражнения	- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.			
ОРУ		- развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса			
		- развивать и укреплять мышцы спины и гибкости позвоночника			
		- развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног			
		- развивать равновесие в разных позах (на носках, на одной ноге)			

Условные обозначения:
Красный цвет – навык не сформирован
Желтый цвет – навык сформирован частичный
Зеленый цвет – навык сформирован

Овладение двигательной деятельностью .
Подготовительная к школе группа.

Направления работы		Задачи	Результаты		
			н.г	с.г.	к.г.
ОВД	Ходьба	- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; - на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; - в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий).			
	Бег	- челночный бег 3—5 раз по 10 м. - бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. - бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий			
	Ползание и лазанье	- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, - лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали.			
	Прыжки	- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.			
	Катание, ловля, бросание, метание	- бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз) - метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой - отбивание мяча правой и левой рукой			
	Строевые упражнения	- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.			
ОРУ		- развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса			
		- развивать и укреплять мышцы спины и гибкости позвоночника			
		- развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног			
		- развивать равновесие в разных позах (на носках, на одной ноге)			

Условные обозначения:
Красный цвет – навык не сформирован
Желтый цвет – навык сформирован частичный
Зеленый цвет – навык сформирован

2.4. Часть, формируемая педагогами образовательных отношений:

2.4.1. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Образовательная область	Формы поддержки детской инициативы		Приемы, средства, технологии поддержки детской инициативы	
	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей

Физическое развитие	Подвижные игры, элементы спортивных игр, двигательные упражнения	Подвижные игры, двигательные упражнения, самостоятельная работа с карточками, изготовление инвентаря для подвижных игр	Обогащение двигательного опыта детей, развитие умения самостоятельно использовать физические упражнения, игры, ритмические композиции. Технология создания ситуации успеха	Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности Оптимальный двигательный режим

2.4.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ, семьи через детско-взрослую деятельность.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка;покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

План работы инструктора по ФК по взаимодействию с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
	1. Организация вечеров музыки и поэзии, гостиных, праздников, конкурсов		
	1.1. День Здоровья «И в морозный день- быть здоровыми не лень» (старшие и подготовительная к школе группы) (спортивный праздник совместно с родителями)	Январь	Инструктор по ФК, воспитатели , родители
	1.2. Спортивное развлечение, посвящённого Дню Защитника Отечества «23 февраля отмечаем мы не зря» (праздник совместно с родителями (папы)) старший дошкольный возраст	Февраль	Инструктор по ФК, воспитатели, родители (папы)
	1.3. Спортивная квест-игра «Путешествие по стране ГТО!	Май	Инструктор по ФК, воспитатели, подготовительной групп, родители
2	**2. Консультации (индивидуальные, групповые)**		
	Консультации для родителей по темам недели	В соответствии с календарем тематических недель	Инструктор по ФК

2.4.3. Комплексно-тематическое планирование:
группа раннего возраста (2-3 года)
ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	“Я и моя группа” **1-я неделя**	“Я и моя группа” **2-я неделя**	“Знакомимся со спальной комнатой и раздевалкой” **3-я неделя**	“Знакомимся со спальной комнатой и раздевалкой” **4-я неделя**
Планируемые результаты развития : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателемнаправление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах , может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. .Учить ходить между 2мя линиями, сохраняяравновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур.3.Катание мяча друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	“Мой весёлый звонкий мяч”	«Солнышко и дождик"	“Огуречик, огуречик..”
Малоподвиж-ные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	Ходьба стайкой за педагогом	Ходьба стайкой за педагогом	Упражнение на дыхание «Потушимсвечи»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	“Подарки осени” **1-я неделя**	“Подарки осени” **2-я неделя**	“Игрушки на прогулке” **3-я неделя**	“Игрушки на прогулке” **4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать , сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делаетпопытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменениемнаправления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристойдоске с перешагиванием 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Упражнять в подпрыгивании на 2хногах на месте	.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; .Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезатьпод шнур. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбепо уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча вворота
Подвижные игры	«Поймай мяч»,	«Солнышко и дождик»	«Обезьянки»	«Воробушки и автомобиль»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладошки»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
ТемыЭтапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(наоснове интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления оценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хорошихи плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, вколонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2.Прыжки черезверевочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мячачерез ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросатьего назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов	.Подлезать под дугуна четвереньках. .Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики .Метание мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«По ровненькойдорожке»	«Проползи в ворота»
Малоподвиж-ные игры	«Узнай по голосу»	Пальчиковая гимн. «Моясемья»	«Найди, где спрятано»	«Где спряталсямышонок»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
ТемыЭтапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играхи физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; наносках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол Прыжки из обруча вобруч Прокатывание мячадруг другу	Перебрасывание мячейчерез веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. Ходьба с перешагиваниемчерез 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю Метание мешочковвдаль. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	.Ползание под дугойна четвереньках .Прыжки через набивные мячи .Прокатывание мячадруг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Догонимишку»	«Мыши и кот»,
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
ТемыЭтапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне,с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
Основные виды движений	.Ходьба по наклонной доске(20см). .Прыжки на двух ногах через предметы(5см) .Метание малого мячав цель	Ходьба по гимнастическойскамейке с перешагиванием Ползание по гимнастической скамейке начетвереньках 3. Прыжки в длину с места	. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. . Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, . Прокатывать мячдруг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур,не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке
Подвиж. игры	«Зайка беленький сидит»	«Где звенит»,	«Птички в домиках»	«Заинька, выходи..»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячамиежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенк**а**(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии суказаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мячамежду кеглями	Ходьба по гимнастическойскамейке, перешагивая черезкубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	Ходьба по наклонной доске,спуск по лесенке Прокатывание мячадруг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Ходьба по гимнастической скамейке боком Перебрасываниемяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание подшнур, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Серый волк»	«Кто скорее добежит»,	«Воробышки иавтомобиль»	«Мой весёлыйЗвонкий мяч»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячамиежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задуем свечи»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об поли ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представленияо ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С лентами	С флажками
Основные виды движений	1Прыжки из обруча в обруч. Ходьбапо канатубоком 3. Ползание в туннеле Бросание мяча вверх,вниз, об пол и ловля его	Ходьба по гимнастическойскамейке, приставным шагом Прокатывание мяча другдругу. 3. Пролезание в обруч Прыжки с продвижениемвперед	Ходьба по ограниченповерхности Перебрасываниемяча через шнур Лазание по гимн.стенке	Ходьба по канату приставным шагом Метание в горизонтальнуюцель Пролезание вобруч
Подвижные игры	«Курочка хохлатка»	«Лохматый пес»	Маленькие и большие ножки»	«Воробушки и автомобиль»
Малоподвиж-ные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
ТемыЭтапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(наоснове интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением,свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, покругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С лентами	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке Перебрасываниемяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание подшнур, не касаясь руками пола.	Ходьба по наклоннойдоске, спуск по лесенке Прокатывание мяча другдругу; Подлезание под дугу, некасаясь руками пола	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагиваячерез кубики. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; Ползание между предметами .4. Перебрасывание мячадруг другу	Ходьба по лестнице положенной на пол Прокатываниемяча в ворота. Пролезание вобруч Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«По дорожке»	«Доползи до погремушки»	«Догони мяч»
Малоподвиж-ные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дуетветерок	Дыхательныеупражнения «Пчелки»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(наоснове интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляетположительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке на носках Прыжки в длину с разбега). Метание малогомяча. Ходьба по лесенке, положенной на пол	Ходьба по гимнастическойскамейке, перешагивая черезкубики. Ползание по гимнастическойскамейке на четвереньках Перебрасывание мяча другдругу от груди. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по шнуру(боком) руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке Прокатывание мячав ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. Ходьбапо наклонной доске 3. Ползание в туннеле Метание мешочковвдаль
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Пузырь»	«Поезд»	«Солнышко, солнышко»
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «Влесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

Комплексно-тематическое планирование: младшая группа (3-4 года)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**“**Осень, осень в гости просим!” **1-я неделя**	“ Осень, осень в гости просим!” **2-я неделя**	**“**Осень, осень в гости просим!” **3-я неделя**	**“**День воспитателя и всех дошкольных работников” **4-я неделя**
Планируемые результаты развития: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвиж-ные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** “Неделя безопасности дорожного движения”	**2-я неделя** “Всемирный день животных”	**3-я неделя** “Международный день врача”	**4-я неделя** “Международный день анимации”
Планируемые результаты развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия / **Темы**	**1-я неделя** “День народного единства”	**2 -я неделя** “День доброты”	**3 -я неделя** “Всемирный день приветствий”	**4-я неделя** “День матери”
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвиж-ные игры	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1 - 2-я неделя** Здравствуй, гостья Зима!		**3-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима!	**4-я неделя** «Новый год»
Планируемые результаты развития : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвиж-ные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы занятия / Этапы	**2-я неделя** “Мой город, мой дом”	**3-я неделя** Неделя русской народной культуры”	**4-я неделя** «Неделя русской народной культуры”
Планируемые результаты развития: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий		
ОРУ	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды движений	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия / **Темы**	**1-я неделя** Зимние каникулы (традиции детского сада).	**2-я неделя** “Неделя пожарной безопасности”	**3 - 4-я неделя** “День защитника отечества”	
Планируемые результаты развития: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвиж-ные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «Встреча весны.»	**2-я неделя** «Международный женский день»	**3 -я неделя** «По дорогам русских народных сказок.	**4-я неделя** “ Всемирный день Земли и водных ресурсов”
Планируемые результаты развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59
Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвиж-ные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1 -я неделя** «Всемирный день здоровья”	**2-я неделя** “Неделя детской книги”	**3-я неделя** “Птицы весной”	**4-я неделя** “Птицы весной”
Планируемые результаты развития: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «День Победы”	**2-я неделя** “День Победы”	**3 -я неделя** “Международный день семьи”	**4-я неделя** “Международный день защиты детей”
Планируемые результаты развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Комплексно-тематическое планирование: средняя группа (4-5 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя** “Осень, осень в гости просим!”	**2-я неделя** “Осень, осень в гости просим!”	**3-я неделя** “Осень, осень в гости просим!”	**4-я 5-я неделя** “День воспитателя и всех дошкольных работников”
Планируемые результаты развития: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвиж-ные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя** “Неделя безопасности дорожного движения”	**2-я неделя** “Всемирный день животных”	**3-я неделя** “Международный день врача”	**4-я неделя** “Международный день анимации”
Планируемые результаты развития: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»
Малоподвиж-ные игры	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя** «День народного единства”	**2-я неделя** “День доброты”	**3-я неделя** “Всемирный день приветствий”	**4-я неделя** “День матери”
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Быстрей к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я - 2-я неделя** “Здравствуй, гостья Зима!”		**3-я 4-я неделя** “Здравствуй, гостья Зима!”	**5-я неделя** «Новый год»
Планируемые результаты развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»
Малоподв. игры	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы **Этапы занятия**	**2-я неделя** “Мой город, мой дом” .	**3-я неделя** «Неделя русской народной культуры”	**4 -я неделя** «Неделя русской народной культуры .
Планируемые результаты развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий		
ОРУ	С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
Подвижные игры	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»
Малоподвиж-ные игры	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя** «Зимние каникулы (традиции детского сада).»	**2-я неделя** «Неделя пожарной безопасности»	**3-я неделя** «День защитника отечества .»	**4-я неделя** «День защитника отечества»
Планируемые результаты развития: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»
Малоподвиж-ные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «Встреча весны»	**2-я неделя** «Международный женский день »	**3-я неделя** «По дорогам русских народных сказок»	**4-я неделя** “Всемирный день Земли и водных ресурсов”	**5-я неделя** “Международный день театра”
Планируемые результаты развития: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	

Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»
Малоподв. игрв	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / **Этапы**	**1-я неделя** «Всемирный день здоровья.»	**2-я неделя** «Неделя детской книги»	**3-я неделя** «Птицы весной»	**4-я неделя** «Птицы весной»
Планируемые результаты развития: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать,	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками

	о пол одной рукой несколько раз		пройти	
Подвижные игры	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
Малоподвиж-ные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / **Этапы**	**1-я неделя** «День Победы»	**2-я неделя** «День Победы»	**3-я неделя** «Международный день семьи»	**4-я неделя** «Международный день защиты детей»
Планируемые результаты развития: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

	(2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»
Малоподвиж-ные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»

Комплексно-тематическое планирование старшей группы (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя** “Осень, осень в гости просим!”	**2-я неделя** “Осень, осень в гости просим!”	**3-я неделя** «Осень, осень в гости просим!»	**4-я и 5-я неделя** «День воспитателя и всех дошкольных работников »
Планируемые результаты развития: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой

	Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16	Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23	Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвиж-ные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / **Этапы**	**1-я неделя** «Неделя безопасности дорожного движения »	**2-я неделя** «Всемирный день животных.»	**3-я неделя** «Международный день врача	**4-я неделя** «Международный день анимации”

Планируемые результаты развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л .И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвиж-ные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «День народного единства.»	**2-я неделя** «День доброты »	**3-я неделя** «Всемирный день приветствий”	**4-я неделя** «День матери”
Планируемые результаты развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»
Малоподвиж-ные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / Этапы	**1-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима»	**2-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима»	**3-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима»	**4-я неделя** «Новый год»
Планируемые результаты развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / Этапы	**2-я неделя** “Мой город, мой дом”		**3-я неделя** «Неделя русской народной культуры»	**4-я неделя** «Неделя русской народной культуры»
Планируемые результаты развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66

Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»
Малоподвиж-ные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / **Этапы**	**1-я неделя** «Зимние каникулы (традиции детского сада)»	**2-я неделя** «Неделя пожарной безопасности.»	**3-я неделя** «День защитника отечества”	**4-я неделя** «День защитника отечества”
Планируемые результаты развития:знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				

Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
Малоподвиж-ные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя** «Встреча весны»	**2-я неделя** «Международный женский день»	**3-я неделя** «По дорогам русских народных сказок»	**4-я неделя** “ Всемирный день Земли и водных ресурсов”

Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры			
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы		
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»
Малоподвиж-ные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы / Этапы занятия	1-я неделя «Всемирный день здоровья»	2-я неделя «Неделя детской книги»	3-я неделя «Птицы весной»	4-я неделя «Птицы весной”
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками
Малоподвиж-ные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / Этапы	**1-я неделя** «День Победы.»	**2-я неделя** «День победы»	**3-я неделя** «Международный день семьи»	**4-я неделя** «Международный день защиты детей”
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»

Малоподвиж-ные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом

Комплексно-тематическое планирование подготовительной к школе группы (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «Осень, осень в гости просим!»	**2-я неделя** «Осень, осень в гости просим!»	**3-я неделя** «Осень, осень в гости просим!»	**4-я 5-я неделя** «День воспитателя и всех дошкольных работников»
Планируемые результаты развития: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.	1. Лазание по гимнастической стенке с	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягива

	(боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	нием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвиж-ные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя** «Неделя безопасности дорожного движения»	**2-я неделя** «Всемирный день животных»	**3-я неделя** «Международный день врача»	**4-я неделя** «Международный день анимации»
Планируемые результаты развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвиж-ные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы занятия / Этапы	1-я неделя «День народного единства»	2-я неделя «День доброты»	3-я неделя «Всемирный день приветствий»	4-я неделя «День матери»
Планируемые результаты развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвиж-ные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / Этапы	**1-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима!»	**2-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима!»	**3-я неделя** «Здравствуй, гостья Зима!»	**4-я и 5-я неделя** «Новый год»
Планируемые результаты развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине

		нога в середине)		
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы занятия / Этапы	**2-я неделя** «Мой город, мой дом»	**3-я неделя** «Неделя русской народной культуры»	**4-я неделя** «Неделя русской народной культуры»
Планируемые результаты развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия, проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх			
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег		
ОРУ	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

	4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Ловля обезъян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвиж-ные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Четыре стихии».	«У жирафов»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия / **Этапы**	**1-я неделя** «Зимние каникулы (традиции детского сада)»	**2-я неделя** «Неделя пожарной безопасности»	**3-я неделя** «День защитника отечества»	**4-я неделя** «День защитника отечества»
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

	2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвиж-ные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы / **Темы занятия**	**1-я неделя** «Встреча весны»	**2-я неделя** «Международный женский день»	**3-я неделя** «По дорогам русских народных сказок»	**4-я неделя** «Всемирный день Земли и водных ресурсов»	**5-я неделя** «Международный день театра»
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
Малоподвиж-ные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя** «Международный день театра»	**2-я неделя** «Неделя детской книги»	**3-я неделя** «Птицы весной»	**4-я/5-я неделя** «Птицы весной»

Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4.Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвиж-ные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы / Этапы занятия	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «День Победы»	3-я неделя «Международный день семьи»	4-я неделя «Международный день защиты детей»
Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвиж-ные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

Комплексно-тематическое планирование по парциальной программе «Бадминтон для дошкольников», Л.Л. Тимофеева

Сроки проведения	Тема недели	Занятие, программное содержание
Сентябрь	Осень, осень в гости просим!	ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство с детьми. Ознакомление с игрой спортивный бадминтон. Совместное с детьми выявление физических и личностных качеств, необходимых бадминтонисту. Знакомство с историей бадминтона. Ознакомление с назначением разминки правилами её проведения, правилами безопасности и личной гигиены. **Разминка** в форме игры «Если нравится тебе, делай так». **Основная часть занятия.**Хват ракетки (упражнение «Молоток»), выполнение подачи (игра «Раз, два, три — на месте замри», упражнение с подвешенным воланом, игровое упражнение «Колокол»).**Взаимодействие с семьями воспитанников:** отработка упражнений с подвешенным на верёвке воланом. Знакомство с комплексом упражнений утренней зарядки, заданиями «Таблицы рекордов».
		ЗАНЯТИЕ 2. Знакомство с разными по форме и назначению видами приветствия. Упражнение «Надуем шар», игра «Энергетическое кольцо». Игра «Соблюдайте очередь!» **Разминка** включает отработку правильного выполнения упражнений утренней зарядки. **Основная часть занятия.** Упражнение «Набивание волана» открытой и закрытой стороной ракетки. Подача «под диктовку». Практика формулировки советов. **Взаимодействие с семьёй:** придумывание упражнений для весёлой разминки по разным темам. Например: «Лесные животные», «Перелётные птицы», «Весёлые клоуны» и т.д.
		ЗАНЯТИЕ 3. Игра «Два прихлопа» (вариант игры «Энергетическое кольцо»), игра «Волны». **Разминка** проводится одним из детей. **Основная часть занятия.** Упражнения утренней зарядки. Игра «Есть контакт», игра «Горячая картошка». Подача «под диктовку» и подача на оценку.
	День воспитателя и всех дошкольных работников	ЗАНЯТИЕ 4. Игра «Энергетическое кольцо». **Разминка** с использованием упражнения «Все вместе». **Основная часть занятия.** Работа в микрогруппах, отработка элементов спортивных игр: передача приём волана, мяча, набивание волана, баскетбольного мяча. Эстафета «Три корзины»-передача мяча с предварительным установлением контакта с партнером. Игра «Кто больше?».

Октябрь	Международный день врача.	ЗАНЯТИЕ 5 Вариант игры «Энергетическое кольцо», игра «Волны». **Разминка.** Пантомимы-загадки, подготовленные детьми, дополняются соответствующими литературными и народными загадками. **Основная часть занятия.** По результатам предыдущих занятий совмесно с детьми подбираются индивидуальные задания (из раздела общефизической подготовки, упражнения на выполнение подачи приема сверху, набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки). Игра «Меткий стрелок» — командный турнир.
	Неделя безопаснисти дорожного движения	ЗАНЯТИЕ 6. Вариант игры «Энергетическое кольцо». Совместное с детьми определение плана предстоящей работы. В основе разминки «Упражнения на белой линии». **Основная часть занятия.** Игра Меткий стрелок» на счёт, выбираются дети-консультанты. Игра «Ловись рыбка».
	Всемирный день животных	ЗАНЯТИЕ 7. **Разминка** на основе игры «Страна Наоборот». **Основная часть занятия.** Совместное с детьми определение круга упражнений, которые помогают научиться прицельно выполнять подачу, удар, принимать волан сверху. Упражнения: «Набивание волана», «Жонглёры», игра «Меткий стрелок» в группах из четырёх человек.
	Международный день анимации	ЗАНЯТИЕ 8 План занятия представлен в пантомиме-**разминке**. **Основная часть занятия.** Эстафеты на ведение волана набиванием и подачами: «Улитки», «Кузнечики». Произвольная игра с использованием упражнений в набивании, ловле, передаче мяча. Упражние «Магический квадрат».
Ноябрь	День рародного единства	ЗАНЯТИЕ 9 **Разминка** «Пифагор», игра «Больше — меньше». **Основная часть занятия**. Эстафета «На все руки мастера». Работа в парах на основе индивидуальных заданий под руководством детей тренеров.
	Всемирный день доброты	ЗАНЯТИЕ 10 Дети составляют план предстоящего занятия. **Разминка** на основе игры «Язык свиста». **Основная часть занятия.**Коментирование детьми пантомимы «Ошибки». Составление простейших игровых комбинаций. Игра «Спасайся, кто может!».
	Всемирный день приветствий	ЗАНЯТИЕ 11 Дети составляют друг для друга игровые комбинации. **Разминка.** Выполнение базовых упражнений организуетсядетьми самостоятельно. Упражнения выборочно комментируются. Игра «Летит, летит по небу шар». **Основная часть занятия.** Упражнение «Повороты», игровое упражнение «Конвейер». Вводится практика выбора судей.
	Всемирный день ребенка.	ЗАНЯТИЕ 11.1 повторение базовых упражнений, игр.
	День матери в России	ЗАНЯТИЕ 12 Форма проведения занятия — мастер-класс. Игра «Летит, летит по небу шар». «Интеллектуальная» **разминка** «Наклоны». **Основная**

		часть занятия. Игра «Я — детектив». Составление и разыгрывание детьми игровых комбинаций.
	Здравствуй, гостья Зима!	ЗАНЯТИЕ 13 «Интеллектуальная» **разминка** «Повороты». **Основная часть занятия.** Игровое задание «Я — детектив». Изучение тактического назначения освоенных элементов игры. Анализ игровых ситуаций. Игра «Морская фигура, на месте замри!». Игра «Минус пять».
Декабрь	Здравствуй, гостья Зима!	ЗАНЯТИЕ 14 Отгадывание детьми по символьным рисункам какие виды деятельности запланировал педагог на занятии. «Интелектуальная» **разминка** «Сгибание». **Основная часть занятия.** Эстафета «На все руки мастер», игра «Необычная рыбалка».
	Здравствуй, гостья Зима!	ЗАНЯТИЕ 15 Создание микрогрупп под руководством детей- тренеров. «Интеллектуальная» **разминка** «Вращение». **Основна часть занятия** проводится в форме мастер-классов. Игра «Не зевай!».
	Новый год	ЗАНЯТИЕ 16 Дети принимают участие в формулировке правил различных игр. **Разминка** проводится водящим в рамках единой темы. **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Пенальти», упражнение «Вперёд!», игровое упражнение «Пересылка».
Январь	Мой город, мой дом	ЗАНЯТИЕ 17 Работа в тренировочных группах под руководством детей-тренеров. **Разминка** «Круг превращений», игра «Кто летает, кто плавает, кто ползает...». **Основная часть занятия** проводится в форме мастер-классов. Мини-соревнование на базе освоенных детьми комбинаций. Игровое упражнение «Пенальти».
	Неделя русской народной культуры	ЗАНЯТИЕ 18. «День пионербола». Ознакомление детей с сутью и правилами игры пионербол, отработка перехода игроков на новые игровые места. **Разминка** дополняется упражнениями, направлеными на освоение элементов игры пионербол. **Основная часть занятия**: игра «Есть контакт», игра «Снежная крепость», игра пионербол, по упрощённым правилам. Выбираются капитаны и судья.
	Неделя русской народной культуры	ЗАНЯТИЕ 18.1. «День пионербола». Закрепление правил игры пионербол, отработка перехода игроков на новые игровые места. **Разминка** дополняется упражнениями, направлеными на освоение элементов игры пионербол. **Основная часть занятия**: игра «Есть контакт», игра «Снежная крепость», игра пионербол, по упрощённым правилам. Выбираются капитаны и судья.
Февраль	Какой бывает транспорт.	ЗАНЯТИЕ 19 План занятия составляется с учётом предложеных детьми подвижных игр. **Разминка** «Деля-неделя». **Основная часть занятия.** Подвижная игра с мячом проводится назначенным ведущим. Игра пионербол по упрощённым правилам. Свободная игра в бадминтон в парах.
	Неделя пожарной безопасности	ЗАНЯТИЕ 20. Проводится **разминка** по выбору детей. **Основн часть занятия.** Подвижная игра с мячом

		проводится детьми самостоятельно. Игра «Магический квадрат» с мячом, с ракетками и воланом в форме соревнования. Упражнение «В четыре руки». Свободная игра в бадминтон в парах.
	День защитника отечества	ЗАНЯТИЕ 21 **Разминка** «Фигуры». Игра «Не зевай!». **Основная часть занятия.** Свободная игра в бадминтон в парах; в четвёрках. Отработка элементов спортивных игр по индивидуальным заданиям. Эстафета «Баскетбол».
Март	Встреча весны	ЗАНЯТИЕ 22 Формирование группы под руководством детей-тренеров в соответствии с результатами дошкольников. **Разминка** «Фигуры», игровое задание «Живые узоры». **Основная часть занятия** проходит в форме мастер-классов. Игра «Футбольный» баскетбол». Команда-победитель проводит подвижную игру с мячом.
	Международный женский день	ЗАНЯТИЕ 23 Дети должны определить ход предстоящего занятия по результатам игры «Найди подсказку». **Разминка** «Фигуры», игровое задание «Геометрические узоры». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Конвейер». Игра пионербол по упрощённымправилам: капитаны организуют выполнение тренировочных упражнений.
	По дорогам русских народных сказок	ЗАНЯТИЕ 24 Работа строится по заданиям, составленным детьми друг для друга. **Разминка** «Круг превращений». **Основная часть занятия.** Пары детей работают по индивидуальным заданиям. Дошкольники самостоятельно проводят подвижные игры.
	Всемирный день Земли и водных ресурсов	ЗАНЯТИЕ 25 . Работа планируется на основе карточек, составленных детьми. **Разминка** «Крылья, ноги и хвосты». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Ваньки-встаньки». Свободная игра в парах в бадминтон с соблюдением основных правил. Дидактическая игра «Продолжи предложение».
	Международный день театра	ЗАНЯТИЕ 26 Подготовка к предстоящим соревнованиям. Упражнения **разминки** по очереди предлагают все дети группы. **Основная часть занятия**. Эстафета «На все руки мастер» дополняется заданиями, требующими концентрации внимания, согласованности действий, быстроты реакции, четкого понимания инструкции. Игра «Горелки».
Апрель	Всемирный день здоровья	ЗАНЯТИЕ 27 Спартакиада. 1-й тур (теоретический). 2-й тур. Упражнения общей физической подготовки (ОФП) (конкурс «Кто больше?!»); конкурс «Самый меткий». 3-й тур. Пионербол.
	Неделя детской книги	ЗАНЯТИЕ 28 Отработка выполнения в движении освоенных деиьми элементов спортивных игр бадминтон и баскетбол. **Разминка** проводится командой, победившей в спартакиаде. **Основная часть занятия.** Игра «Крабы» с ракетками и воланом, с баскетбольным мячом. Игра «Зигзаг».
	Птицы весной	ЗАНЯТИЕ 29 День Левши. **Разминка** «Левой, левой». **Основная часть занятия.** Эстафета «Мастер Левша».

		Игровое упражнение «Пересылка». Игра «Белая линия».
	Птицы весной	ЗАНЯТИЕ 29.1 Отработка выполнения в движении освоенных детьми элементов спортивных игр бадминтон и баскетбол. **Разминка** проводится командой, победившей в спартакиаде. **Основная часть занятия.** Игра «Крабы» с ракетками и воланом, с баскетбольным мячом. Игра «Зигзаг».
Май	Праздник весны и труда. День Победы Международный день семьи.	ЗАНЯТИЕ 30 **Разминка** совмещается с игрой «Подсказки». **Основная часть занятия.** Игра «Журчит ручеёк», упражнение «Лодочки». Игра «Крабы», игра «Зигзаг». ЗАНЯТИЕ 31 День загадок. В содержание занятия включаются загадки из слов, символов, загадки-пантомимы. Разминка «Войди в ритм». Основная часть занятия. Игра «Три подсказки». Упражнения: «Сверху — снизу», «Перекат». Игра «Горячая картошка». ЗАНЯТИЕ 32. Повторение. Свободные игры.
	День славянской письменности и культуры.	Диагностика

2.4.4. Календарь тематических недель на 2022-2023 учебный год

№	Месяц, неделя	Тема недели по Основной общеобразовательной программе– образовательной программе дошкольного образования	Тема недели по Рабочей программе воспитания
		Сентябрь	
1	1,2,3,4 неделя (01-25сентября)	Осень, осень в гости просим!	**1 сентября** - День знаний. **8 сентября** - Международный день распространения грамотности. **17 сентября**-Всероссийская акция «Вместе, всей семьей».
2	5 неделя	**27 сентября** - День воспитателя и всех дошкольных работников	**27 сентября** - День воспитателя и всех дошкольных работников. **1 октября** - Международный день пожилых людей.
		Октябрь	
3	1 неделя	**3 октября** - Международный день врача	**5 октября** - День учителя.
4	2 неделя	Неделя безопасности дорожного движения	
5	3 неделя	**4 октября** - Всемирный день животных	
6	4 неделя	**28 октября** - Международный день	

		анимации	
		Ноябрь	
7	1 неделя	**4 ноября** - День народного единства	**3 ноября** – 135 лет со дня рождения поэта, драматурга, переводчика Самуила Яковлевича Маршака **4 ноября** - День народного единства
8	2 неделя	**13 ноября** – Всемирный день доброты	
9	3 неделя	**20 ноября** - Всемирный день приветствий	
10	4 неделя	**21 ноября** – Всемирный день ребенка	
11	5 неделя	**28 ноября** - День матери в России	**28 ноября** - День матери в России **3 декабря**- День неизвестного солдата. День инвалидов
		Декабрь	
12	1, 2, 3 неделя	Здравствуй, гостья Зима!	**5 декабря** - День добровольца (волонтера) в России **9 декабря** - День героев Отечества **12 декабря** - День Конституции РФ Всероссийская акция «Мы — граждане России!»
13	4 неделя	Новый год	
		Январь	
13	2 неделя	Мой город, мой дом	
14	3,4 неделя	Неделя русской народной культуры	**27 января** - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День освобождения Красной армией крупнейшего лагеря смерти Аушвиц-Биркенау (Освенцима) — День памяти жертв Холокоста
		Февраль	
15	1 неделя (30 ян. - 5фев.)	Какой бывает транспорт.	
16	2 неделя	Неделя пожарной безопасности	**8 февраля**- День российской науки
17	3,4 неделя	**23 февраля** - День защитника Отечества	**21 февраля**- Международный день родного языка **23 февраля** - День защитника Отечества
		Март	
18	1 неделя (27февраля по 5 марта)	Встреча весны	
19	2 неделя	**8 марта** - Международный женский день	
20	3 неделя	По дорогам русских народных сказок	**18 марта** - День воссоединения России и Крыма
21	4 неделя	**22 марта** - Всемирный день Земли и водных ресурсов	

22	5 неделя	**27 марта** - Всемирный день театра	
Апрель			
23	1 неделя	**7 апреля** - Всемирный день здоровья	
24	2 неделя	Неделя детской книги	**12 апреля** - Всемирный день авиации и космонавтики
25	3,4 неделя	Птицы весной	**22 апреля** - Всемирный день Земли
Май			
26	1 неделя	**1 неделя мая** - Праздник весны и труда	
	2 неделя	**9 мая** - День Победы	**9 мая** - День победы. Международная акция «Георгиевская ленточка»
27	3 неделя	**15 мая** - Международный день семьи.	
28	4 неделя		**24 мая** - День славянской письменности и культуры
Летний период Июня			
29	1 неделя (с 29 мая по 4 июня	**1 июня** - Международный день защиты детей.	
30	2 неделя	**9 июня** - Международный день друзей	**6 июня** - День русского языка
30	3 неделя	**12 июня** - День России	**12 июня** - День России Всероссийская акция «Мы — граждане России!»
31	4,5 неделя	Вот оно, какое наше лето!	**22 июня** - День памяти и скорби
Июль			
32	1 неделя	**3 июля** - День ГАИ	**8 июля** - День семьи, любви и верности
33	2 неделя	**10 июля** - День российской почты	
34	3 неделя	Путешествие в мир насекомых	
35	4 неделя	Мастерская природы	
Август			
36	1 неделя	День города	
37	2 неделя	**14 августа** - День физкультурника	
38	**22 августа** - День государственного флага Российской Федерации **27 августа** - День российского кино		

Календарь тематических недель
для детей раннего возраста (2-3 лет)

1. Я и моя группа 1,2 неделя сентября
2. Знакомимся со спальной комнатой и раздевалкой. 3,4 неделя сентября
3. Подарки осени. 1,2 неделя октября
4. Игрушки на прогулке. 3,4 неделя октября

5. Я люблю …. 1,2 неделя ноября
6. Мама и детки. 3,4 неделя ноября
7. Зимние забавы 1, 2 неделя декабря
8. Ёлочка — зелёная иголочка. 3,4 неделя декабря
9. Наши любимые игрушки. 3,4 неделя января
10. Зимние каникулы (традиции детского сада). 1 неделя февраля
11. День защитника Отечества. 2,3 неделя февраля
12. Добрые дела. 4 неделя февраля
13. Смотрит солнышко в окошко. 1,2 неделя марта
14. Играем в сказку. 3,4 неделя марта
15. Волшебница вода. 1,2 неделя апреля
16. Радуются солнышку птицы и насекомые. 3,4 неделя апреля
17. Травы, цветы, листья. 1,2 неделя мая
18. Солнышко-вёдрышко.3,4 неделя мая

Летний период

19. Июнь — август. «Долгожданная пора, тебя любит детвора»

2.4.5. Комплексы утренней гимнастики (1 комплекс на 2 недели)

Группа раннего возраста.

Сентябрь (1 – 2 неделя)
Комплекс №1 “Где же наши руки?»

1.Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться квоспитателю.

Упражнения без предметов.

2.«Покажите руки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

3.«Спрячьте руки».

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки наколени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Сентябрь (3 – 4 неделя)
Комплекс №2 « Большие и маленькие»

1.Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Упражнения без предметов

2.«Какие мы стали большие».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

3. «Какие мы были маленькие».

И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки.
Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь (1 – 2 неделя)
Комплекс №3 «Птички»
1.Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой изакончить ходьбой стайкой.
Упражнения без предметов.
2.«Птички машут крыльями» и.п.: ноги слегка расставлены,руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
3.«Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучатьпальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.
Ходьба стайкой.

Октябрь (3 – 4 неделя)
Комплекс №4 "Пузырь»
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой,
закончить ходьбой стайкой.
Упражнения без предметов.
2.«Надуем пузырь». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
3.«Пузырь лопнул». *И. п.* То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза. Ходьба стайкой.

Ноябрь (1 – 2 неделя)
Комплекс №5 «Барабан»
1.Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.
Упражнения без предметов.
2.«Большой барабан». *И. п.:* ноги слегка расставлены, рукив низу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
3.«Поиграем на барабане». *И. п.:* ноги слегка расставлены,руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям,сказать ‒бум-бум‖, выпрямиться. Повторить 4 раза. Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

Ноябрь (3 – 4 неделя)
Комплекс №6 «Деревья»
1. Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончитьходьбой.
Упражнения без предметов
2. «Шелестят листочки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнестизвук ‒Ш-Ш-Ш‖, опустить. Повторить 4 раза.
3.«Деревья качаются». *И. п.:* то же. Слегка наклонитьсявлево, потом вправо, сказать ‒Ш-Ш-Ш‖, выпрямиться. Повторить 6 раз. ,
4.«Кусты». *И. п.:* то же. Присесть, руки положить наколени, встать. Повторить 4 раза. Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь (1 – 2 неделя)
Комплекс №7 «Прятки»

1.Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Упражнения на стульях

2.«Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока-зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

3.«Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3.«Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки наспинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь (3 – 4 неделя)

Комплекс №8 «Покажите руки»

1. Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Упражнения без предметов.

2.«Покажите руки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки заспиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернутьсяв исходное положение. Повторить 4 раза.

3.«Руки на колени». *И. п.:* ноги на ширине плеч, рукивнизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Спрячьте руки». *И. п.:* то же. Присесть, руки на колени,встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь (1 – 2 неделя)

Комплекс №9 «Пузырь»

1.Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По-строиться в полукруг.

Упражнения без предметов.

2.«Надуем пузырь». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать –ф-ф-ф‖, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

3.«Проверить пузырь». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать –Тук-Тук‖, выпрямиться. По- вторить 4 раза.

4.«Пузырь лопнул». *и. п.:* то же. Присесть, положить рукина колени, сказать –хлоп‖, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

Январь (3 – 4 неделя)

Комплекс №10 “Прятки»

1.Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Упражнения на стульях

2.«Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока-зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

3.«Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед,опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки наспинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Февраль(1 – 2 неделя)

Комплекс №11 «Часы»

1.Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Уупражнения без предметов.

2.«Часы идут». *и. п.:* ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад . Повторить 4 раза.

3.«Проверим часы». *и. п.:* то же. Наклониться вперед,постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Часы звенят». *И. п.:* то же. Присесть, постучать поколеням, сказать ‒динь-динь‖, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

Февраль (3 – 4 неделя)

Комплекс №12 «С погремушкой»

1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.
Построиться в круг.

Упражнения с погремушкой.

2.«Потряси погремушку». *И. п.:* ноги слегка расставлены,руки внизу, погремушка в правой руке. ‒Погреми‖ - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить тоже упражнение.

3.«Постучи погремушкой». *И. п.:* то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать ‒динь-динь‖, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

4.«Положи погремушку». *И. п.:* то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взятьпогремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март (1 – 2 неделя)

Комплекс №13 «Птички»

1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построениев круг.

Упражнения без предметов

2.«Птички машут крыльями». *И. п.:* ноги слегка расстав- лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими,опустить вниз. Повторить 4 раза.

3.«Птички пьют воду». *И. п.:* тоже. Наклониться вперед,руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Птички клюют зерна». *И. п.* то же. Присесть, постучатьпальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

Март (3 – 4 неделя)

Комплекс №14 «С флажком»

1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Упражнения с флажком.

2.«Покажите флажок». *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им,посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

3.«Постучи флажком». *И. п.:* то же. Наклониться, постучать,палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.
4.«Положи флажок». *И. п.:* то же. Присесть, положитьфлажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать.Повторить 2 раза.
Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

Апрель (1 – 2 неделя)

Комплекс 15 «Барабан»

1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

Упражнения без предметов.

2.«Большой барабан». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить4 раза.
3.«Поиграем - на барабане». *И. п.:* ноги на ширине плеч,руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать ‒бум-бум‖, выпрямиться.
4.«Постучи ногами». *И. п.:* ноги слегка расставлены, рукивнизу. По стучать ногами по полу, сказать ‒тук-тук‖. Повторить 4 раза.
Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

Апрель (3 – 4 неделя)

Комплекс №16 «Прятки»

1.Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Упражнения на стульях

2.«Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока-зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .
3.«Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед,опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4.«Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки наспинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.
Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Май (1 – 2 неделя)

Комплекс №17 «Поезд»

1.Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба наносках. Построение в круг.

Упражнения без предметов

2.«Поезд». *И. п.:* ноги слегка расставлены; руки согнуты влоктях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить рукивперед, согнуть, произнести ‒чу-чу‖ (рис. 19). Повторить 4 раза.
3.«Починим колеса». *И. п.:* ноги слегка расставлены, рукивнизу. Наклониться вперед, постучать по коленям,выпрямиться. Повторить 4 раза.
4.«Проверим колеса». *И. п.:* то же. Присесть, положить рукина колени, встать. Повторить 4 раза.
Перестроение из круга. Бег друг за другом - ― поезд быстроедет ‖. Ходьба.

Май (3 – 4 неделя)

Комплекс №18 «С погремушкой»

1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Упражнения с погремушкой.
1.«Посмотрим на погремушку». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по- гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2.«Постучи погремушкой». *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать –тук-тук‖, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
3.«Положи погремушку». *И. п.:* ноги слегка расставлены,погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по-гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.
Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойнаяходьба.

Июнь (1 – 2 неделя)

Комплекс №19 «Бабочки»
1.Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение вкруг.
Упражнения без предметов.
2.«Бабочки летают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, рукивнизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
3.«Бабочки пьют». *И.п.:* ,то же. Нагнуться, руки отвестиназад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.
4.«Бабочки сели». *И. п.:* то же. Присесть, руки на колени,выпрямиться. Повторить 5 раз.
Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

Июнь (3 – 4 неделя)

Комплекс № 20 «С флажком»
1.Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестрое-ние в круг.
Упражнения с флажком.
2.«Помаши флажком». *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по махать им, опустить. П6вторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.
3.«Постучи флажок». *И. п.:* то же. Наклониться, постучатьпо коленям, сказать –тук-тук‖, выпрямиться. Повторить3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.
4.«Положи флажок». *И. п.:*то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложитьфлажок в левую руку и повторить упражнение.
Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Июль (1-2 неделя)

Комплекс №21 “Упражнения без предметов”
1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.
Упражнения без предметов.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
Ходьба в колонне по одному.

Июль (2-3 неделя)

Комплекс №22 “Упражнения с кубиками”

1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

Упражнения с кубиком.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Август (1-2 неделя)

Комплекс №23 “Солнышко” (упражнения с обручем)

1. Ходьба в колонне по одному, бег вокруг обручей, положенных по кругу.

Упражнения с обручем.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.

Ходьба в колонне по одному.

Август (3-4 неделя)

Комплекс № 24 Упражнения с мячом

1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Общеразвивающие упражнения

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

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

Вторая младшая группа

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем посмотрим на осенние листочки.

Упражнения без предметов

2. И. п. [2] – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Сентябрь

Комплекс 2

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

Сентябрь

Комплекс 3

1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения с кубиками

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

Рис. 1

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

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

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

6. Игровое задание «Быстро в домик!»

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

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

Сентябрь

Комплекс 4

1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Октябрь

Комплекс 5

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

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

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

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

Упражнения с погремушками

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

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

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

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

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

Октябрь

Комплекс 6

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

Рис. 2

Рис. 3

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Октябрь

Комплекс 7

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

Упражнения с кубиками

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

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

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

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

6. Игровое задание «Кошка и птички».

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

7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Октябрь

Комплекс 8

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

Ноябрь

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

Упражнения с обручем

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

Ноябрь

Комплекс 11

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

Упражнения с флажками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

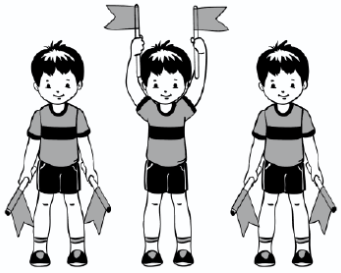

Рис. 4

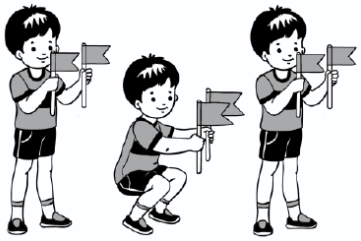

Рис. 5

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай комара».

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

Ноябрь

Комплекс 12

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3–5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Декабрь

Комплекс 13

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

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

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Декабрь

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Декабрь

Комплекс 15

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с платочками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

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

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Декабрь

Комплекс 16

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

7. Игра «Найдем лягушонка».

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

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

Январь

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).

7. Игра «Найдем воробышка».

Январь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

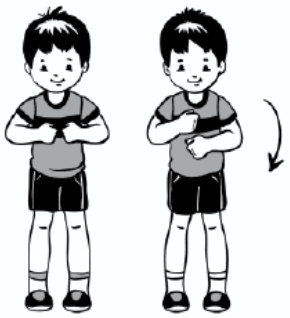

Рис. 6

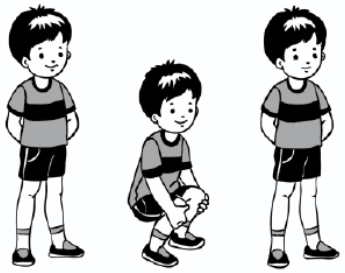

Рис. 7

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 20

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам…
В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

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

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 21

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному

Февраль

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).

6. Игровое задание «Найди лягушонка».

Февраль

Комплекс 23

1. Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 24

1. Игровое упражнение «Тишина».

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Март

Комплекс 25

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 26

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

Март

Комплекс 27

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.

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

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найди свой домик».

Март

Комплекс 28

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

Упражнения с платочками (30×30 см)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.

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

Рис. 8

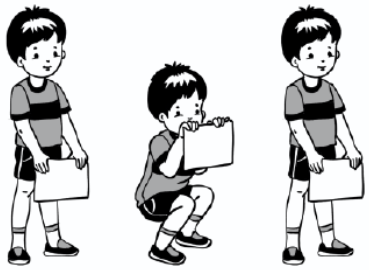

Рис. 9

5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.

6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Апрель

Комплекс 30

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

Апрель

Комплекс 31

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

Апрель

Комплекс 32

1. Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «По ровненькой дорожке».

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд».

Май

Комплекс 34

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Май

Комплекс 35

1. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 36

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд».

Июнь

Комплекс 37

1. Игра «Пузырь».

Упражнения с платочком

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

Июнь

Комплекс 38

1. Игра «Кошка и мышки».

Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые – посмотреть в окошко (рис. 10); встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (рис. 11); выпрямиться, вернуться в исходное положение.

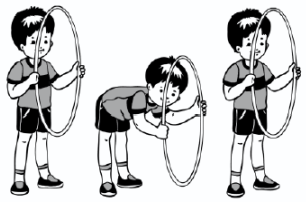

Рис. 10

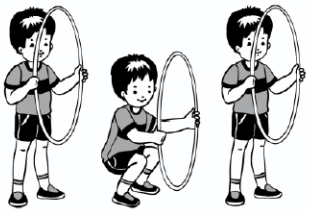

Рис. 11

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 39

1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с ленточками, привязанными к палочке

2. И. п. – ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 42

1. Игра «Мы топаем ногами» (см. комплекс 35).

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль туловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

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

6. Игра «Угадай, кто кричит».

Июль

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» бег, руки в стороны, произнося: «Жу-жу-жу» – пчелки жужжат.

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.

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

5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).

Июль

Комплекс 44

1. Игра «Лягушки» (см. комплекс 15).

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опустить руки, вернуться в исходное положение.

6. Игра «Найди свой цвет».

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу.

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.

6. Игра «Кот и мышки».

7. Игра «Найдем мышонка».

Август

Комплекс 46

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

6. Игра «Лягушки».

7. Игра «Найдем лягушонка».

Август

Комплекс 47

1. Игра «Береги кубик».

Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к детям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою очередь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество ребят, не успевших защитить свой кубик.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

Август

Комплекс 48

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20).

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1–8). Повторить 2–3 раза.

6. Игра «Пузырь».

Средняя группа

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару».

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

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками

Сентябрь

Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили».

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

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

Сентябрь

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

Упражнения с флажками

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны (рис. 12); 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

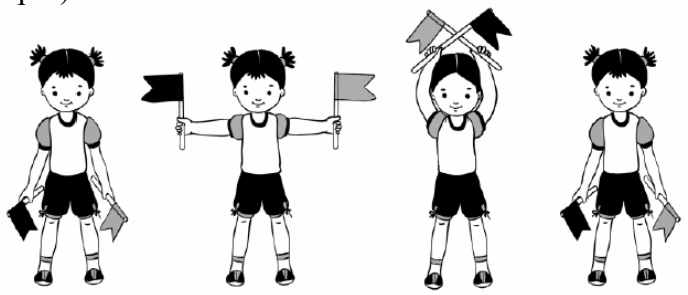

Рис. 12

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

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

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

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Сентябрь

Комплекс 4

1. Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 6

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

2. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

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

Октябрь

Комплекс 7

1. Игра «Огуречик, огуречик…» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Найдем лягушонка».

Октябрь

Комплекс 8

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

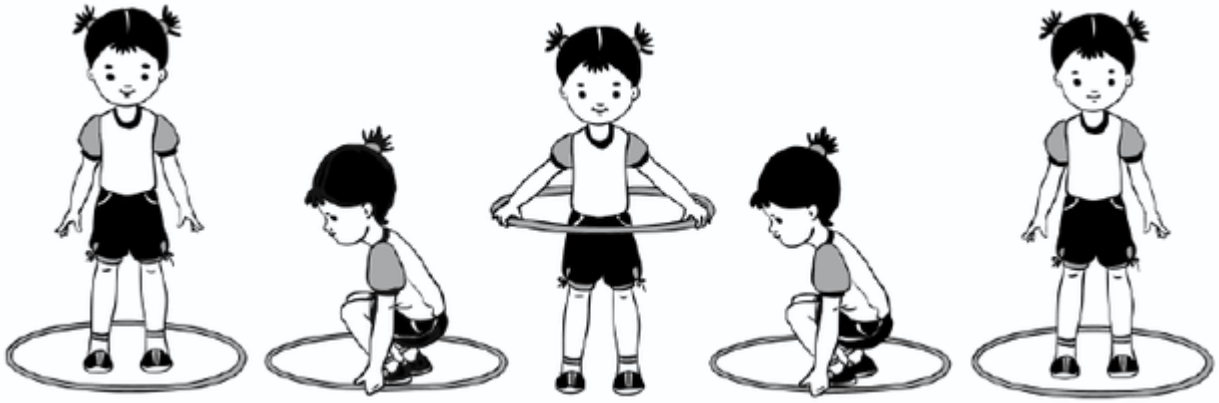

Рис. 13

4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

7. Игра «Угадай, кто кричит».

Ноябрь

Комплекс 9

1. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий – кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей – чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 10

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

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

Ноябрь

Комплекс 11

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

8. Игра «Найдем лягушонка».

Ноябрь

Комплекс 12

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

Упражнения с флажками

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

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

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

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

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

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

Декабрь

Комплекс 13

1. Игра «Догони пару».

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

Упражнения с платочком

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

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

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

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

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

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

Декабрь

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

Упражнения с малым мячом (диаметр 10–12 см)

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Рис. 14

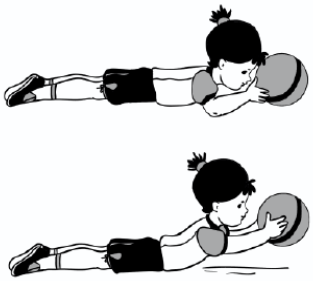

Рис. 15

Декабрь

Комплекс 15

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

Упражнения без предметов

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

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

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

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.

Декабрь

Комплекс 16

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – поднять кубики в стороны; 2 – кубики через стороны вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Январь

Комплекс 18

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

Упражнения с кеглей

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Январь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса;

3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».

Январь

Комплекс 20

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения без предметов

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 21

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

7. Игра «Кот и мыши».

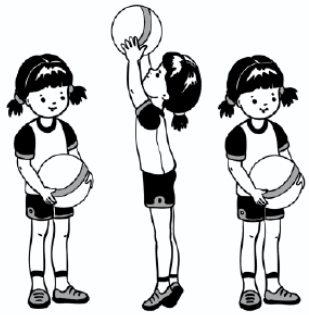

Рис. 16

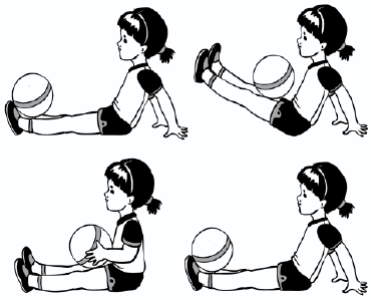

Рис. 17

Февраль

Комплекс 22

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1–2 – приседая, колени развести; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

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

3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Огуречик, огуречик…»

Февраль

Комплекс 24

1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку на грудь; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 25

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

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 26

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

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

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 27

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили»

Март

Комплекс 28

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3–4 лет).

Упражнения без предметов

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

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

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

4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка [3] , оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

Апрель

Комплекс 30

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).

Упражнения с кеглей

2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

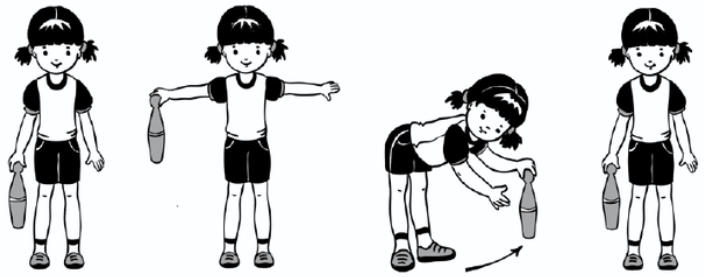

Рис. 18

Рис. 19

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Найдем лягушонка».

Апрель

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

Апрель

Комплекс 32

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Май

Комплекс 33

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

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

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

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Совушка».

Май

Комплекс 34

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

2. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

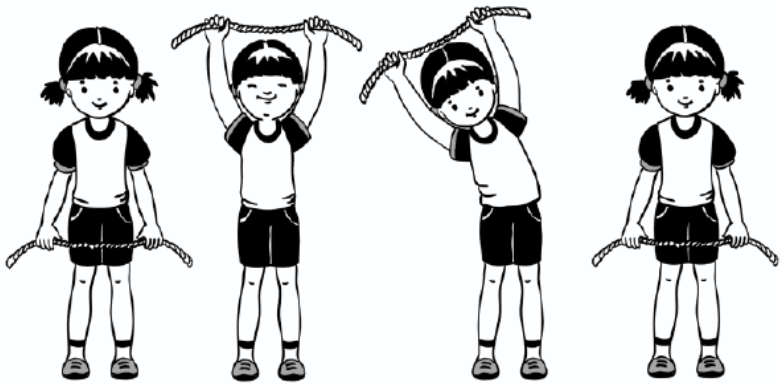

Рис. 20

3. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичку вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

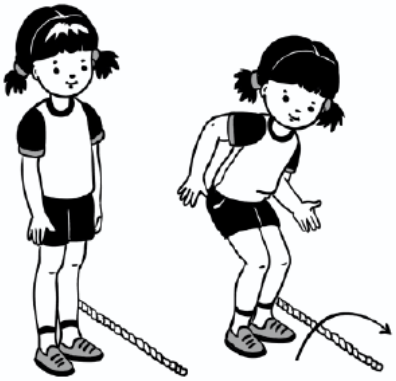

Рис. 21

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май

Комплекс 36

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. Игра «Удочка».

6. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 37

1. Игра «Догони свою пару».

Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 38

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кубиком

2. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).

5. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

Июнь

Комплекс 39

1. Игра «Огуречик, огуречик…»

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1–2 – присесть; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 40

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 41

1. Игра «По ровненькой дорожке».

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вперед, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

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

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз):

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

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

Июль

Комплекс 42

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вперед; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

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

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 44

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кеглей

2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, выпрямиться; 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кеглю; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (скакалкой)

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх, потянуться; 3 – косичку на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, косичку поднять вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, косичка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет воспитателя 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 46

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2–вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1–наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 – исходное положение, кубик в левой руке (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра «Совушка».

Август

Комплекс 47

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча (рис. 22); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Кто ушел?»

Август

Комплекс 48

1. Игра «Догони мяч».

По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать; 2 – вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 – поймать мяч; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе.

6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка [4] , руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс 3

1. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол (рис. 25); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

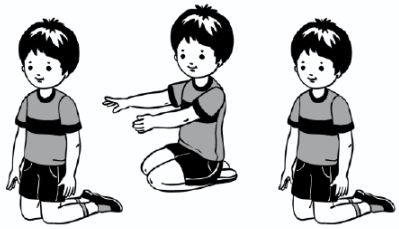

Рис. 24

Рис. 25

Сентябрь

Комплекс 4

1. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

Упражнения без предметов

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

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Октябрь

Комплекс 7

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным не из числа ранее пойманных.

7. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Октябрь

Комплекс 8

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

6. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

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

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

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

8. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 10

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).

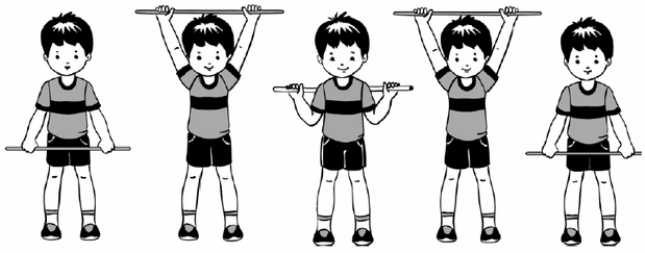

Рис. 26

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

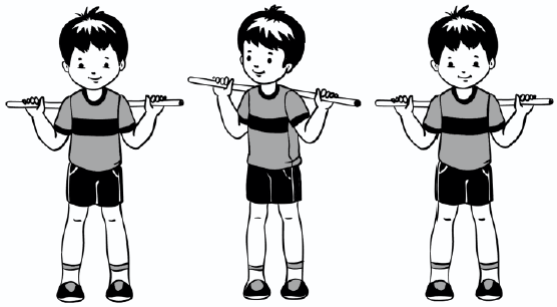

Рис. 27

6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».

Ноябрь

Комплекс 11

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – махом обруч вперед; 2 – махом обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Ноябрь

Комплекс 12

1. Игра «Затейник».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – правую руку к плечу; 2 – левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки вперед; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

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

6. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

7. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Декабрь

Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

Упражнения без предметов

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

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2–поворот вправо; 3–выпрямиться; 4–исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

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

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

7. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).

Декабрь

Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную,

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

8. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;

3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Январь

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».

Январь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

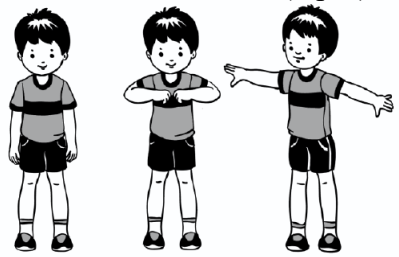

Рис. 28

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

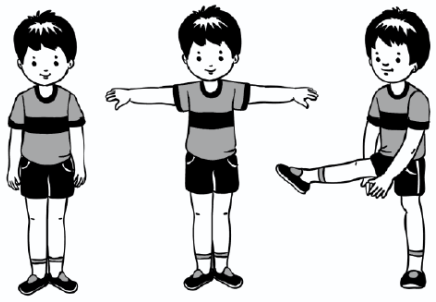

Рис. 29

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

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

Январь

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

7. Игра «Великаны и гномы»

Февраль

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Февраль

Комплекс 22

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2–присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Февраль

Комплекс 24

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

Упражнения с мячом

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
8. Игра «Удочка».

Март

Комплекс 25

1. Игра «Великаны и гномы».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Март

Комплекс 26

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 27

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

Март

Комплекс 28

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кеглями

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).

4. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

Рис. 30

Рис. 31

6. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны (рис. 31). Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 29

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

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 30

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

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево) (рис. 32); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

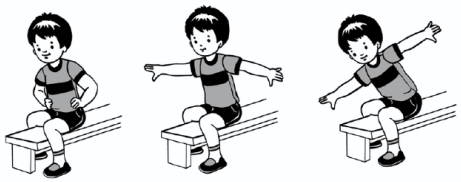

Рис. 32

4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Апрель

Комплекс 32

1. Игра «Эхо».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение (5–7 раз).

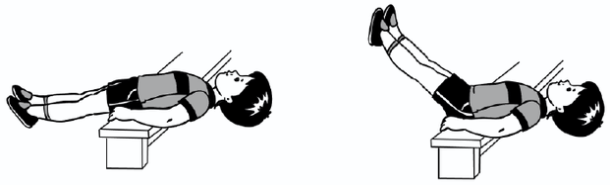

Рис. 33

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки развести в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

5. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 33

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

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

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

Май

Комплекс 34

1. Игра «Догони свою пару».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 35

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присед, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 36

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Фигуры».

Июнь

Комплекс 37

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, направой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 38

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

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

4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

8. Игра «Удочка».

Июнь

Комплекс 39

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

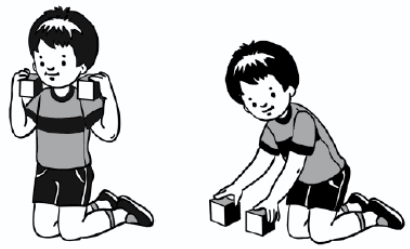

Рис. 34

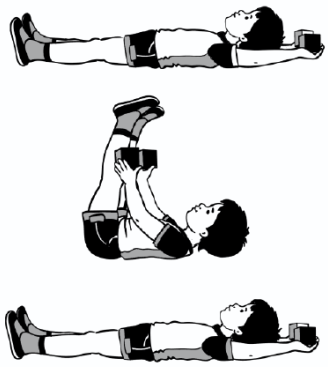

Рис. 35

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

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Июнь

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Игра «Мышеловка».

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – шаг вправо, мяч вверх; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–мяч вверх; 2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

7. Игра «Автомобили».

Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль»

Июль

Комплекс 42

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1–2 – выпад вправо, скакалку вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка нога врозь, скакалка на груди. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Угадай по голосу».

Комплекс 43

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Июль

Комплекс 44

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

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, палку вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, палку на грудь. 1–2 – присесть, палку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – исходное положение. То же влево (5–7 раз).

7. Игровое упражнение «Фигуры».

8. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

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

Август

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом малого диаметра

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.

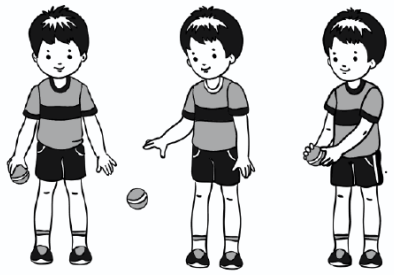

Рис. 36

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч (рис. 37). Выполняется произвольно.

6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Игра «Удочка».

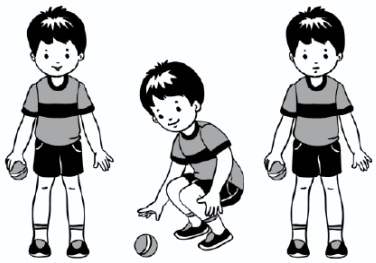

Рис. 37 *Комплекс 47*

1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1–2 – присесть, руки поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 48

1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс 2

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».

Сентябрь

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

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

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Сентябрь

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

Рис. 38

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

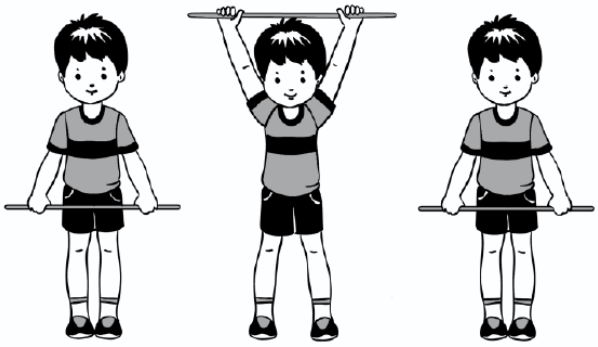

Рис. 39

Октябрь

Комплекс 7

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5–6 лет).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 8

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Ноябрь

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Ноябрь

Комплекс 11

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».

Ноябрь

Комплекс 12

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Игра «Удочка».

8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Комплекс 13

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

Упражнения без предметов

2 И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

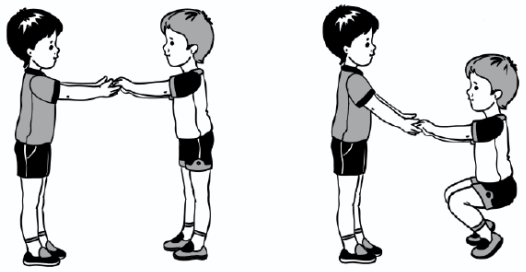

Рис. 40

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Декабрь

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Угадай, кто позвал».

Декабрь

Комплекс 16

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз),

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Игра «Совушка».

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Январь

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой

рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Январь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.7. Игра «Затейники».

Январь

Комплекс 20

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

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

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Эхо».

Февраль

Комплекс 21

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны

Февраль

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

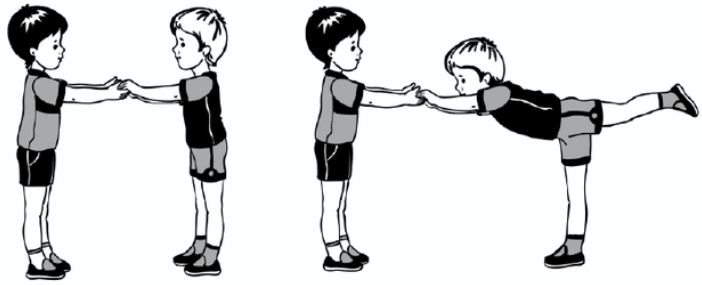

Рис. 41

5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Игра «Летает – не летает».

Февраль

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Удочка».

Февраль

Комплекс 24

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 25

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 26

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает – не летает».

Март

Комплекс 27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

Рис. 42

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 28

1. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 30

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Апрель

Комплекс 31

1. Игра «Воротца» (см. комплекс 28).

Упражнения без предметов

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 32

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка».

Май

Комплекс 34

1. Игра «Летает – не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

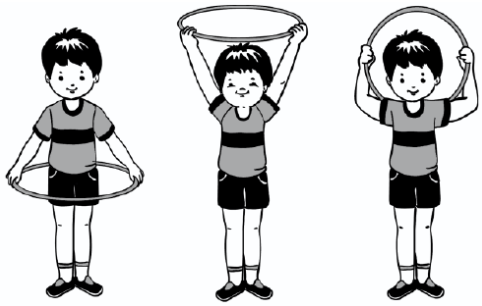

Рис. 43

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Май

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Май

Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

Июнь

Комплекс 37

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1–2–поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

Июнь

Комплекс 33

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 39

1. Игра малой подвижности «Эхо».

Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза).

7. Игра «Угадай, чей голосок».

Июнь

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1–2 – перехватывая палку, приседать; 3–4 так же, перехватывая палку (рис. 44) в исходное положение (5–6 раз).

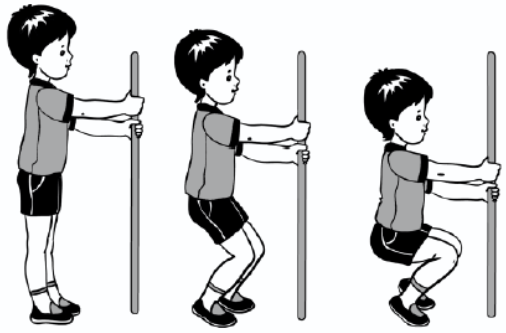

Рис. 44

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 42

1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

7. И. п. – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1–8).

8. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 44

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

8. Игра «Лягушки».

Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.

9. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх; 2 – палку вперед; 3 – полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2–3 – 2 наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка у груди. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счет 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2– исходное положение; 3–4–то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

Август

Комплекс 47

1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание, разводя колени; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 48

1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу в замок. 1–2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 2–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 – исходное положение. И так попеременно на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

2.4.6. План-график проведения оздоровительных мероприятий в детском саду «Ягодка» ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля на 2022– 2023 учебный год

№	Наименование	1-я младшая группа «Брусничка»	2-я младшая группа «Клубничка»	Средняя группа «Смородинка»	Старшая группа «Вишенка»	Подготовительная к школе группа «Малинка»	Подготовительная к школе группа «Рябинка»
1							
1.1	Утренняя разминка (гимнастика)	7.30-7.40	7.42-7.52	7.54-8.04	8.06 – 8.16	8.18-8.28	8.30-8.40
1.2	Двигательная деятельность (занятия по физическому развитию)	Вторник: 9.30-9.45 Среда: 9.30-945 Пятница: 9.30-9.45	Вторник: 9.00-9.15 Четверг: 9.00-9.15 Пятница: 9.00-9.15	Понедельник: 9.30-9.50 Четверг 9.30-9.50 Пятница: 9.55-10.15	Понедельник: 10.00-10.25 Среда: 10.00-10.25 Пятница: 10.25-10.50	Понедельник: 10.45-11.10 Вторник: 10.45-11.10 Четверг: 10.45-11.10	Вторник: 11.30-12.00 Среда: 11.30-12.00 Пятница: 11.30-12.00
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)	Ежедневно во время образовательной деятельности (2-3 минуты)
1.4	Игровая деятельность в течение дня: подвижные и динамические игры, спортивные упражнения, спортивные игры	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня
1.5	Самостоятельная деятельность (игры)	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня	Ежедневно в течение дня
1.6	Индивидуальная работа по основным видам движения	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером	3 раза в неделю: утром, на прогулке и вечером
1.7	Физкультурные досуги	По плану культурно-досуговой деятельности	По плану культурно-досуговой деятельности	По плану культурно-досуговой деятельности	По плану культурно-досуговой деятельности	По плану культурно-досуговой деятельности	По плану культурно-досуговой деятельности
1.8	День здоровья		1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал
1.9	Физкультурные праздники		3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год

2	**Закаливающие процедуры (мероприятия)**						
2.1	Проветривание групповых помещений (сквозное, угловое)	Ежедневно по графику	Ежедневно по графику	Ежедневно по графику	Ежедневно по графику	Ежедневно по графику	Ежедневно по графику
2.2	Разминка в постели						
2.3	Подготовка к прогулкам, прогулки на свежем воздухе	10.40-11.40 16.40-19.00	10.40-11.40 16.40-19.00	10.40-11.50 16.40-19.00	10.50-11.55 16.55-19.00	11.15-12.15 16.45-19.00	10.35-11.25 16.50 – 19.00
2.4	Солнечные процедуры (2 раза в день в летнее время года при температуре 23–25С° и наличии у воспитанника головного убора)	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут	От 5 минут доводить до 10 минут. В день суммарно 10 – 50 минут
2.5	Воздушные процедуры	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени	Ежедневно перед сном и после сна 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени

2.4.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

План
массовых, итоговых мероприятий и культурно-досуговой деятельности
на 2022-2023учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Спортивное развлечение «Карлсон в гостях у ребят» Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес” Спортивное развлечение «Осенние старты»	Сентябрь	инструктор по физ. культуре
2.	Спортивный досуг «Осенние забавы» Спортивное развлечение «Игры наосенней поляне» Спортивное развлечение «Юные туристы!” Спортивный праздник «День Здоровья» на тему «Мы “ ЗА” здоровый образ жизни!»	Октябрь	инструктор по физ. культуре
3.	Физкультурный досуг «В гости к мишке» Физкультурный досуг «Весёлые человечки» Спортивное развлечение «Праздник мяча»	Ноябрь	инструктор по физ. культуре
4.	Проведение совместной интегрированной ОД с детьми старшей группы на тему «Путешествие в страну вежливости и доброты” Спортивное развлечение «Зимние игры и забавы” Спортивное развлечение «Путешествие в зимний лес» Спортивное развлечение «Зимние веселые старты»	Декабрь	инструктор по физ. культуре, педагог-психолог.
5.	Спортивный праздник «День Здоровья”- «И в морозный день- быть здоровыми не лень!» Проведение совместной интегрированной ОД с детьми подготовительной к шк.группы на тему “Сказочное исчезновение”	Январь	инструктор по физ. культуре, учитель- логопед.
6.	Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества «Школа молодого бойца» Спортивное развлечение «Отважные солдаты» Спортивное развлечение «Мы как только подрастем в армию служить пойдём!»	Февраль	инструктор по физ. культуре, муз.руководитель
7	Физкультурный досуг «Игры навесенней поляне» Спортивное развлечение «Весёлые старты» Спортивная квест-игра «Путешествие по стране ГТО!	Март	инструктор по физ. культуре, педагог-психолог
8	Спортивный праздник «День Здоровья» : «В здоровом теле-здоровы дух!» Спортивное развлечение «Космическая тренировка» Физкультурный досуг «В страневесёлых мячей»	Апрель	инструктор по физ. культуре, учитель- логопед.
9	Спортивное развлечение «День победы» Музыкально- спортивный праздник, посвящённый Дню Победы «Мы эту победу вовек не забудем!”	Май	инструктор по физ. культуре, муз.руководитель,

			родители
10	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!» Спортивное Развлечение «Путешествие в страну мыльных пузырей!» Развлечение «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья” Спортивный праздник, посвящённый Дню России «Мы дети твои, Россия!»	Июнь	муз.руководитель, инструктор по физ. культуре
11	Спортивный праздник «Летние забавы»	Июль	инструктор по физ. культуре
12	Спортивный досуг по ПДД :”Красный, желтый и зеленый”	Август	инструктор по физ. культуре

2.4.8. Список детей

III. Организационный раздел

3.1. Календарно-учебный график (расписание занятий) детского сада « Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-я младшая группа «Брусничка» (общеразвивающей направленности)	**9.00 – 9.10 – I группа** **9.10 - 9.20 - II группа** Экспериментирование с материалами и веществами (рисование, лепка)	**9.00 – 9.10 – I группа** **9.10 - 9.20 - II группа** Общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого (развитие речи, дидактические игры)	**9.00 – 9.10 – I группа** **9.10 - 9.20 - II группа** Предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками (конструирование)	**9.00 – 9.10** Восприятия смысла музыки **в группе**	**9.00 – 9.10 – I группа** **9.10 - 9.20 - II группа** Самообслуживание и действия с предметами-орудиями (дидактические игры)
	9.30-9.45 Восприятия смысла музыки **в группе**	**9.30-9.45** Двигательная активность **в группе**	**9.30-9.45** Двигательная активность **в группе**	**9.25 - 9.35 - I группа** **9.35 – 9.45 - II группа** Восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок.	**9.30-9.45** Двигательная активность **в группе**
2-я младшая группа «Клубничка» (общеразвивающей направленности)	**9.00 – 9.15** Музыкальная деятельность	**9.00 – 9.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**9.00 – 9.15** Музыкальная деятельность	**9.00 – 9.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**9.00 – 9.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)
	9.25-9.40 Изобразительная деятельность (рисование)	**9.25-9.40** Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП)	**9.25-9.40** Коммуникативная деятельность (развитие речи)/ Восприятие худ. лит-ры и фольклора	**9.25-9.40** Познавательно-исследовательская деятельность (ознакомление с окружим миром/РНК)	**9.25-9.40** Конструирование/ Изобразительная деятельность (лепка/аппликация)
Средняя группа «Смородинка» (комбинированной направленности)	**9.00-9.20** Изобразительная деятельность (рисование)	**9.00-9.20** Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП)	**9.00-9.20** Коммуникативная деятельность (развитие речи/грамота)/ Восприятие художественной литературы и фольклора	**9.00-9.20** Познавательно-исследовательская деятельность (ознакомление с окруж. миром/РНК) **9.00-9.20** Дети с ТНР,ЗПР познавательно-исслед.деят-ть с педагогом-психологом (3 подгруппа)	**9.00-9.20** Конструирование/ Изобразительная деятельность (лепка/аппл.) **9.00-9.15** Дети с ТНР, коммуникативная деятельность с уч-логопедом П.Г.
	9.30 – 9.50 Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**9.30 – 9.50** Музыкальная деятельность	**9.30 – 9.50** Музыкальная деятельность	**9.30 – 9.50** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**9.55 – 10.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)
Старшая группа «Вишенка» (комбинированной направленности)	**9.00 – 9.20** Коммуникативная деятельность (раз. речи)	**9.00-9.20** Познавательно-исслед-кая деятельность(ознакомление с окруж-им миром) **9.00-9.20** Дети с ОВЗ Познавательно-исслед.деят-ть с педагогом-психологом (1 подгруппа) **9.30-9.50** Дети с ЗПР и ТНР Позн.исслед.дея с пед.-психологом	**9.00 - 9.20** Коммуникативная деятельность (грамота)	**9.00 – 9.20** Познавательно-исследовательская деятельность (математика)	**9.00 - 9.20** Коммуникативная деятельность (грамота)

		(2 подгруппа)				
	10.00-10.25 Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**10.00-10.25** Музыкальная деятельность	**10.00-10.25** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**10.00-10.25** Музыкальная деятельность		**10.25– 10.50** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)
	16.00-16.25 Изобразительная деятельность (рисование)	**16.00 – 16.25*** Конструирование	**16.00 – 16.25** Изобразительная деятельность (лепка/аппликация)	**16.00-16.25** Восприятие художественной литературы и фольклора	**16.05 – 16.20** Дети с ТНР коммуникативная деятельность с учителем-логопедом П.Г.	**16.00 – 16.25** Познавательно-исследовательская деятельность (ОБЖ/РНК)
Подготовительная к школе группа «Малинка» (комбинированной направленности)	**9.00-9.30** Коммуникативная деятельность (грамота)	**9.00 – 9.30** Познавательно-исслед-кая деятельность (РНК/ОБЖ)	**9.00 - 9.30** Коммуникативная деятельность (раз. речи)	**9.00-9.30** Дети с ТНР, коммуникативная деятельность с учителем-логопедом П.Г. (2 подгруппа)	**9.00 – 9.30** Познавательно-исследовательская деятельность (математика)	**9.00 - 9.30** Коммуникативная деятельность (грамота)
	9.40-10.10 Изобразительная деятельность (лепка/ аппликация)	**9.40-10.10** Восприятие художественной литературы и фольклора	**9.40-10.10** Дети с ТНР, восприятие худ-ной литературы и фольклора с учителем-логопедом П.Г. (1 подгруппа)	**9.40-10.10** Изобразительная деятельность (рисование)	**9.40-10.10** Конструирование	**9.40-10.10** Познавательно-исследовательская деятельность (ознакомление с окруж. миром/ разг. о прав. пит.)
	10.45-11.15 Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**10.45-11.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**10.45-11.15** Музыкальная деятельность		**10.45-11.15** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**11.00-11.30** Музыкальная деятельность
	16.05-16.30 Дети с ЗПР и ТНР Познавательно- исслед.деят-ть с педагогом- психологом (2 подгр)					
Подготовительная к школе группа «Рябинка» (комбинированной	**9.00 – 9.30** Познавательно-исследовательская деятельность **(**РНК/ОБЖ)	**9.00 – 9.30** Коммуникативная деятельность (грамота)	**9.00 – 9.30** Познавательно-исследовательская деятельность **(**математика)		**9.00-9.30** Коммуникативная деятельность (раз. речи)	**9.00-9.30** Дети с ТНР, коммуникативная деятельность с учителем-логопедом П.Г. (2 подгр.)	**9.00 – 9.30** Коммуникативная деятельность (грамота)
	9.40-10.10 Изобразительная деятельность (лепка/ аппликация)	**9.40-10.10** Познавательно-исследовательская деятельность(ознакомление с	**9.40-10.10** Восприятие художественной	**9.40-10.10** Дети с ТНР, восприятие худ-	**9.40-10.10** Изобразитель-ная деятельность (рисование)	**9.40-10.10** Конструирование

направленности)		окруж. миром/ разг. о прав. пит.)	литературы и фольклора	ной литературы и фольклора с учителем-логопедом П.Г.(1 подгр)		
	11.30-12.00 Музыкальная деятельность	**11.30-12.00** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)	**11.30-12.00** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)		**11.30-12.00** Музыкальная деятельность	**11.40-12.10** Двигательная деятельность (занятия по физ. развитию)
		16.05 – 16.30 Дети с ТНР, ЗПР Познавательно-исследовательская деят-ть с педагогом-психологом (2 подгр)				

* игровая деятельность интегрируется со всеми видами деятельности

*образовательная деятельность проводится с сентября по май, кроме периода проведения педагогической диагностики (в мае по одной неделе)

*с теми детьми, с которыми во время занятий по изобразительной деятельности и по конструированию проводится коррекционно-развивающее занятия, воспитатель занимается дополнительно в самостоятельной деятельности, исходя из режима дня

3.2. Режим дня
для детей 1-й младшей группы «Брусничка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика)	7.30-7.40
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности)	8.55-9.00
Образовательная деятельность (занятие) (I группа)	9.00-9.10
Образовательная деятельность (занятие) (II группа)	9.10-9.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности)	9.10-9.30
Образовательная деятельность (занятие)	9.30-9.45
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.45-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи)	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.30-15.30
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.40-16.00
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00
Уход домой	19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры) на открытом воздухе	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	7.30 - 7.40
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30 - 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.55 – 9.00
Игры на открытом воздухе	9.00 –10.15
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.15-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30 - 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	11.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи)	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.30 -15.30
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.40-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход домой	19.00

Режим дня
для детей 2-й младшей группы «Клубничка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика)	7.42-7.52
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности)	8.55-9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00-9.15
Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности)	9.15-9.25
Образовательная деятельность (занятие)	9.25-9.40
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.40-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания)	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.30-15.30
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.40-16.00
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00
Уход домой	19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры) на открытом воздухе	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	7.42-7.52
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30 - 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.55 – 9.00
Игры на открытом воздухе	9.00 –10.15
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.15-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30 - 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	11.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед(формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.30 -15.30
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.40-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход домой	19.00

Режим дня
для детей средней группы «Смородинка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Режимные моменты	**Время**
Холодный период года	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика)	7.54 – 8.04
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 - 9.20
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	9.20 - 9.30
Образовательная деятельность (занятие) (по пятницам в 9.55-10.15)	9.30 - 9.50
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.50-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.50
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.10-12.45
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.45-15.15
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30-16.00
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	16.00 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00
Уход домой	19.00
Тёплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры) на открытом воздухе	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	7.54 – 8.04
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	8.55-9.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.20-9.30
Игры на открытом воздухе	9.30 – 10.15
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.15-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей(личная гигиена, игры)	11.45-12.10
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.10-12.45
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.45-15.15
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход домой	19.00

Режим дня
для детей старшей группы «Вишенка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования .

Режимные моменты	**Время**
Холодный период года	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика)	8.06-8.16
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 - 9.20
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности)	9.20-10.00
Образовательная деятельность (занятие) (по пятницам в 10.25-10.50)	10.00–10.25
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	10.25-10.35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-11.55
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.15-12.50
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.50-15.20
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30-15.55
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	15.55-16.00
Образовательная деятельность (занятие)	16.00- 16.25
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	16.25 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка	16.55-19.00
Уход домой	19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоят. дея-сть детей (общение с родителями, игры) на отк. воздухе	7.00 – 8.30
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	8.06-8.16
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.30-9.00
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.15-9.25
Игры, наблюдения на открытом воздухе	9.25 -10.00
Совместная деятельность (на участке)	10.00 – 10.25
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.35-10.45
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.45-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, игры)	11.50-12.15
Подготовка к обеду, обед(формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.15-12.50
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.50-15.20
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход домой	19.00

Режим дня
для детей подготовительной к школе группы «Малинка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования .

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.40
Утренняя разминка (гимнастика)	8.18-8.28
Подготовка к завтраку, завтрак(формирование культурно-гигиенических навыков)	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 - 9.30
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	9.30-9.40
Образовательная деятельность (занятие)	9.40-10.10
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	10.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	10.40-10.45
Образовательная деятельность (занятие) (по пятницам в 11.00-11.30)	10.45 – 11.15
Подготовка к прогулке, прогулка	11.15 – 12.15
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	12.15-12.20
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.20-12.55
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.55-15.25
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.25-15.35
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (форм. культурно-гигиенических навыков)	15.35-15.50
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, игры)	15.50-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-19.00
Уход домой	19.00
Тёплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры) на отк. в.	7.00 – 8.40
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	8.18-8.28
Подготовка к завтраку, завтрак(формирование культурно-гигиенических навыков)	8.40-9.00
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.15-9.25
Игры, наблюдения на открытом воздухе	9.25 – 10.20
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.20-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.40-10.50
Совместная деятельность (на участке)	10.50 – 11.20
Прогулка	11.20 -11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, игры)	11.45-12.10
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.40-15.10
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.10-15.35
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (форм. культурно-гигиенических навыков)	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход домой	19.00

Режим дня
для детей подготовительной к школе группы «Рябинка»
детского сада «Ягодка» на 2022-2023 учебный год

Составлен на основании нормативных документов регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения»
2. Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры)	7.00 – 8.40
Утренняя разминка (гимнастика)	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 - 9.30
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	9.30-9.40
Образовательная деятельность (занятие)	9.40-10.10
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	10.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 11.25
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания)	11.25 – 11.30
Образовательная деятельность (занятие)	11.30-12.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.10-12.45
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.45-15.15
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (форм. культурно-гигиенических навыков)	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к образовательной деятельности)	15.50-16.00
Образовательная деятельность (по четвергам)	16.00-16.30
Совместная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, игры)	16.20-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-19.00
Уход домой	19.00
Тёплый период года (июнь – август)	
Прием детей, самостоятельная деятельность детей (общение с родителями, игры) на отк. в.	7.00 – 8.40
Утренняя разминка (гимнастика) на открытом воздухе	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак(формирование культурно-гигиенических навыков)	8.40-9.00
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.15-9.25
Игры, наблюдения на открытом воздухе	9.25 – 10.20
Возвращение с прогулки, (формирование навыков самообслуживания)	10.20-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.40-10.50
Совместная деятельность (на участке)	10.50 – 11.20
Прогулка	11.20 -11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, игры)	11.45-12.10
Подготовка к обеду, обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры приёма пищи, полоскание полости рта питьевой водой после приёма пищи)	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон (дневной отдых) (перед сном: чтение, слушание аудиозаписей)	12.40-15.10
Пробуждение (закаливающие процедуры (мероприятия), разминка, спокойные игры)	15.10-15.35
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный) (форм. культурно-гигиенических навыков)	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), игры на открытом воздухе	16.00- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00

Уход домой	19.00

3.3. Планирование образовательной деятельности (учебный план) во всех возрастных группах

Объем времени, необходимого для организации образовательной деятельности, для реализации и освоения Программы в течение дня
(в соответствии с СанПиН)
(*12-часовой режим пребывания ребенка*)

Показатели	**Возрастные группы**				
	1-я младшая группа 2-3 года	2-я младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
в день (максимально допустимое время)	20 мин	30 мин	40 мин	75 мин (50 мин – утро; 25 мин – вечер)	90 мин
в неделю	100 мин	150 мин	200мин	375мин	450 мин

План образовательной деятельности
в 1-ой младшей группе «Брусничка» 2-3 года
на 2022-2023 учебный год

Вид детской деятельности[3]	В неделю в содержании ОД		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
	Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени мин/час
Двигательная активность	3	30	99	990/16,5
Итого	3	30	99	990/16,5

[3] Образовательная деятельность начинается после адаптационного периода с октября

План образовательной деятельности
во 2-ой младшей группе «Клубничка» 3-4 года
на 2022-2023 учебный год

Образовательная область	Вид детской деятельности[4]	В неделю в содержании ОД		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
		Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени мин/час
Физическое развитие	Двигательная	3	45	99	1485/24,75
	Итого	3	45	99	1485/24,75

План образовательной деятельности
в средней группе «Смородинка» 4-5 лет
на 2022-2023 учебный год

Образовательная область	Вид детской деятельности[5]	В неделю в содержании ОД		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
		Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени мин/час
Физическое развитие	Двигательная	3	60	99	1980/33
	Итого	3	60	99	1980/33

[4] Здесь: Игровая деятельность интегрируется с другими ежедневно во все периоды образовательной деятельности.
Самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируется с другими по выбору педагога и в соответствии с СанПиН.
Чередование детской деятельности: коммуникативная с восприятием художественной литературы и фольклора; конструирование с изобразительной (лепка/аппликация); познавательно-исследовательская (ознакомление с окружающим миром/РНК)

[5] Здесь и далее: Игровая деятельность интегрируется с другими ежедневно во все периоды образовательной деятельности.
Самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируется с другими по выбору педагога и в соответствии с СанПиН
Чередование детской деятельности: коммуникативная (развитие речи с грамотой) с восприятием художественной литературы и фольклор; конструирование с изобразительной (лепка/аппликация); познавательно-исследовательская (ознакомление с природой в детском саду/ с предметами и соц. окр./РНК).

План образовательной деятельности
в старшей группе «Вишенка» 5-6 лет
на 2022-2023 учебный год

Образовательная область	Вид детской деятельности	В неделю в содержании ОД		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
		Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени мин/час
Физическое развитие	Двигательная	3	75	99	2475/41,2
	Итого	3	75	99	2475/41,2

План образовательной деятельности
в подготовительной к школе группе «Малинка» 6-7 лет
на 2022-2023 учебный год

Образовательная область	Вид детской деятельности	В неделю в содержании ОД[6]		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
		Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени
Физическое развитие	Двигательная	3	90	99	2970/49,5
	Итого	3	90	99	2970/49,5

План образовательной деятельности
в подготовительной к школе группе «Рябинка» 6-7 лет
на 2022-2023 учебный год

Образовательная область	Вид детской деятельности	В неделю в содержании ОД[7]		В учебный год в содержании ОД (33 недели по календарю тематических недель)	
		Количество	Объем времени, мин	Количество	Объем времени
Физическое развитие	Двигательная	3	90	99	2970/49,5
	Итого	**15**	**450**	**495**	**14850/247,5**

[6] По СанПиН - максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной к школе группе – **90 мин.**

[7] По СанПиН - максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной к школе группе – **90 мин.**

3.4 График утренних разминок (гимнастик)

в детском саду « Ягодка» ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля

на 2022-2023 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-я младшая группа «Брусничка »	**7.30-7.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.30-7.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.30-7.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.30-7.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.30-7.40** Утренняя разминка (гимнастика)
2-я младшая группа «Клубничка»	**7.42-7.52** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.42-7.52** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.42-7.52** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.42-7.52** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.42-7.52** Утренняя разминка (гимнастика)
Средняя группа «Смородинка»	**7.54-8.04** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.54-8.04** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.54-8.04** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.54-8.04** Утренняя разминка (гимнастика)	**7.54-8.04** Утренняя разминка (гимнастика)
Старшая группа «Вишенка»	**8.06-8.16** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.06-8.16** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.06-8.16** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.06-8.16** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.06-8.16** Утренняя разминка (гимнастика)
Подготовительная к школе группа «Малинка»	**8.18-8.28** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.18-8.28** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.18-8.28** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.18-8.28** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.18-8.28** Утренняя разминка (гимнастика)
Подготовительная к школе группа «Рябинка»	**8.30-8.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.30-8.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.30-8.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.30-8.40** Утренняя разминка (гимнастика)	**8.30-8.40** Утренняя разминка (гимнастика)

3.5. Двигательный режим

Формы работы		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4года	**4-5лет**	**5-6лет**	**6-7лет**
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15-20мин	2 раза в неделю 20-25мин	2 раза в неделю 25-30мин	2 раза в неделю 30-35мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5-6мин	ежедневно 6-8мин	Ежедневно 8-10мин	Ежедневно 10-12мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35мин
	физкультминутки	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 45мин
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45мин	2 раза в год до 60мин	2раза в год до 60мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям ФГОС ДО и СанПиН. РППС спортивного зала создана с учетом целей, задач и принципов, возрастной специфики и обеспечивает реализацию Программы в полном объеме.

Физкультурное оборудование и инвентарь

1	Баскетбольная стойка	1 шт.
2	Волейбольная сетка	1 шт.
3	Ведро пластиковое красное маленькое	4 шт.
4	Гимнастические палки	44 шт.
5	Гимнастические коврики	25 шт.
6	Гантели	38 шт.
7	Гири надувные	1 шт.
8	Тоннель для подлезания	1 шт.
9	Шайба	2 шт.
10	Столик хохлома	5 шт.
11	Скакалки	10 шт.
12	Мячи	37 шт.
13	Мячи большие серые	2 шт.
14	Мячи большие разноцветные	11 шт.
15	Мячи для игр	11 шт.
16	Мяч волейбольный	1 шт.
17	Мяч футбольный	1 шт.
18	Мячи надувные бирюзовые	3 шт.
19	Мячи для рук с шипами резиновые	33 шт.
20	Мячи маленькие	3 шт.
21	Мячики	26 шт.
22	Кегли	11 шт.
23	Клюшки	2 шт.
24	Канат	1 шт.
25	Обруч	30 шт.
26	Обруч (мягкий)	1 шт.
27	Обруч металлический	30 шт.
28	Пластмассовые детали (фигурки)	11 шт.
29	Плоские резиновые диски	6 шт.
30	Шведская стенка	1 шт.

3.7. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Наименования средств обучения и воспитания	Количество
1	Физическая культура в детском саду младшая группа Л.И.Пензулаева, МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г.	1шт.
2	Физическая культура в детском саду средняя группа Л.И.Пензулаева, МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г	1шт.
3	Физическая культура в детском саду старшая группаЛ.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г	1шт.
4	Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группаЛ.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г	1шт.
5	Парциальной программы «Бадминтон для дошкольников» Л.Л. Тимофеевой.	1 шт.
6	Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений 3-7 лет, Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г	1 шт.

7	Картушина М. Ю. «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. М.: ТЦ сфера, 2009 г.	1 шт.
8	Вареник Е.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты» М.: ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
9	Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду». М.: ТЦ Сфера, 2009 г.	1 шт.
10	В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». М., «ВАКО», 2011г.	1 шт.
11	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 5 до 7 лет. М.:ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
12	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М.:ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
13	Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от 1 до 3 лет. М.:ТЦ Сфера, 2009 г.	1 шт.
14	Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 3-4 лет». Сценарии для ДОУ.М.: ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
15	Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет». Сценарии для ДОУ.М.: ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
16	Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет». Сценарии для ДОУ.М.: ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.
17	Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет». Сценарии для ДОУ.М.: ТЦ Сфера, 2010 г.	1 шт.

Приложение № 2

Диагностические листы содержащие показатели освоения программы (основной и парциальной) на каждого ребенка («Физическое развитие»)

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы к концу третьего года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

Возраст_____

Показатели развития	**Сформирован**	**В стадии формирования**	**Не сформирован**
Физическое развитие			
Овладение двигательной деятельностью			
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.			
Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением впёред и т.д.			
Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости.			
Умеет бегать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.			
Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.			
Воспроизводит простые движения по показу взрослого.			
Охотно выполняет движения, имитационного характера.			
Участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.			
Получает удовольствие от процесса выполненных движений.			
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни			
Имеет хороший аппетит, глубокий сон, активное бодорствование, регулярный стул.			
Преобладают уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников.			
Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.			

Проявляет навыки опрятности(замечает непорядок в одежде, устраняет его при не большой помощи взрослого).			
При не большой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами(носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Умеет самостоятельно есть.			

Диагностический лист промежуточных
результатов освоения программы к концу четвёртого года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

Возраст_____

Показатели развития	**Сформирован**	**В стадии формирования**	**Не сформирован**
Физическое развитие			
Овладение двигательной деятельностью			
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).			
Умеет ходить прямо, свободно, не опуская головы в заданном направлении.			
Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости.			
Умеет перестроиться в колонну, шеренгу, круг.			
Правильно принимает исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей.			
Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт.			
Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку).			
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, выполняет прыжок в длину с места с мягким приземлением			
Умеет катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит			

его.			
Участвует в подвижных играх, инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях.			
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни			
Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки, лицо).			
Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды.			
Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены			

Диагностический лист промежуточных
результатов освоения программы к концу пятого года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

возраст_____

Показатели развития	**Сформирован**	**В стадии формирования**	**Не сформирован**
Физическое развитие			
Овладение двигательной деятельностью			
Ходит и бегает, согласуя движения рук и ног.			
Бегает, соблюдая правильную технику движений.			
Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево.			
Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками.			
Прыгает на высоту и с высоты.			
Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.			
Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте.			
Самостоятельно скользит по ледяной дорожке			

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.			
Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.			
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни			
Соблюдает элементарные правила гигиены			
Полощет рот питьевой водой после приёма пищи			
Следит за опрятностью одежды и обуви			
Различает, что вредно, а что полезно для здоровья			

Диагностический лист промежуточных
результатов освоения программы к концу шестого года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

возраст_____

Показатели развития	**Сформирован**	**В стадии формирования**	**Не сформирован**
Физическое развитие			
Овладение двигательной деятельностью			
Бегает легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног.			
Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.			
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.			
Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках.			
Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м.			
Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.			

Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение.			
Знает элементарные правила игры в футбол.			
Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.			
Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности.			
В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь			
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни			
Знает названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок), объясняет их значимость для работы организма.			
Знает, что полезно, а что вредно для здоровья (зубов, носа, кожи).			
Умеет самостоятельно пользоваться зубной щёткой и пастой			
Имеет привычку по вечерам ежедневно мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать их специальным индивидуальным выделенным полотенцем.			
Знает, что нижнее бельё, носки, гольфы или колготы должны меняться ежедневно			

Диагностический лист промежуточных
результатов освоения программы к концу седьмого года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

возраст_____

Показатели развития	**Сформирован**	**В стадии формирования**	**Не сформирован**
Физическое развитие			
Овладение двигательной деятельностью			
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).			

Бегает легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.			
Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.			
Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.			
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.			
Умеет сохранять правильную осанку.			
Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы). Знает правила игр, экипировку игроков.			
Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны.			
Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях.			
Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.			
Выполняет упражнения: сидя, лёжа спиной, животом на фитнес-мяче. Выполняет прыжки на фитболе.			
Выполняет упражнения на оздоровительных тренажёрах.			
Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы.			
Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат			
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни			
Имеет представление о строении человека.			
Знает некоторые особенности функционирования своего организма.			
Соблюдает правила ухода за органами чувств и своим организмом.			
Осознанно принимает ценности здорового образа жизни и осуществляет регуляцию своего поведения в соответствии с ними.			
Проявляет любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению в области охраны здоровья.			

Проявляет готовность к активному взаимодействию с окружающим миром по проблемездоровьесбережения.			
Проявляет инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности			

Показатели и критерии оценки сформированности умений, связанных с различными элементами игры парциальной программы «Бадминтон для дошкольников» Л.Л. Тимофеевой к концу шестого и седьмого года жизни

Фамилия, имя ребёнка_____

Возраст_____

Показатели	Критерии
Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки	Число набиваний
Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Число попаданий в поле соперника (старшая группа), в заданный квадрат (подготовительная к школе группа)
Удары сверху и сбоку открытойи закрытой стороной ракетки (в игре с педагогом)	Количество правильно выполненных ударов
Перемещение по площадке (вперёд, влево — назад, вперёд вправо — назад)	Скорость перемещения, соответствие игровой ситуации