

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 9»**



**«9 НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ**

426057, Российская Федерация, Удмуртская Республика, г. Ижевск,
ул. Красногеройская, 25 т. 8(3412)787596
e-mail: DS009@izh-ds.udmr.ru

ПРИНЯТО
Протокол заедания педагогического
Совета МБДОУ № 9
От «28» 09 2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ № 9
Петрова Т.Н.
приказом от «29» 09 2024 № 188-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ 3-7 лет
МБДОУ № 9**

Программу составил:
инструктор по ФК
Ушакова С. Н.

г. Ижевск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4. Научные основы и базовые идеи	4
1.5. Значимые для разработки Рабочей программы характеристики	5
1.6. Возрастные и индивидуальные особенности детей	6
1.7. Результаты освоения	13
II. Содержательный раздел 17	
2.1. Тематическое планирование итоговых мероприятий	17
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации плана	17
2.3. Тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности от 2 до 7 лет	22
2.4. Пример региональной модели перспективного планирования	122
2.5. Интеграция образовательных областей	122
2.6. Взаимодействие со специалистами	123
2.7. Взаимодействие с родителями	124
2.8. Мониторинг освоения образовательных областей	126
III. Организационный раздел	127
3.1. Учебный план	127
3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»	128
3.3. Режим дня и распорядок	129
3.4. Двигательный режим	136
3.5. Физкультурное оборудование и инвентарь	137
3.6. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	138

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре спроектирована с учётом ФГОС ДО, ФОП ДО, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Кроме того, учтены концептуальные положения реализуемой в ДОУ программы «Детство». Рабочая программа по физкультуре МБДОУ № 9 разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от сентября 2020 г. N 28.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Примерной основной общеобразовательной программой развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
- Законодательством Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребёнка.
- Планированием работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми 2-4 лет (авторы-составители И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова – Волгоград: Учитель, 2016);
- Планированием работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми 4-7 лет (авторы-составители Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк – Волгоград: Учитель, 2016).

Дошкольный возраст охватывает период жизни от 3 до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.2. Цель и задачи

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Приоритетное направление - физическое развитие дошкольников с учётом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение. При построении педагогического процесса основное образовательное содержание программы ООП ДО педагоги осуществляют в повседневной жизни, в совместной с детьми деятельности, путем интеграции естественных для дошкольника видов деятельности, главным из которых является игра. Игра становится содержанием и формой организации жизни детей. Игровые моменты, ситуации и приемы включаются во все виды детской деятельности и общения воспитателя с дошкольниками. Поэтому особым разделом Программы стал раздел – Игра как особое пространство развития ребенка.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

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

1.4 Научные основы и базовые идеи

Научные основы рабочей программы связаны с развитием идеи субъектного становления человека в период дошкольного детства. Фундаментальность научной идеи о возможности развития дошкольника как субъекта детских видов деятельности и необходимости разработки педагогических условий такого развития, по сути, определяет инновационный потенциал развития образовательной программы «Детство».

Именно ориентация рабочей программы на субъектное развитие ребенка делает дошкольника не просто центром образовательных практик и взаимодействий, а источником изменений, не узнав и не поняв которые невозможно проектировать какие бы то ни было инновационные преобразования.

Базовые идеи:

-идея о развитии ребенка как субъекта детской деятельности; -идея о феноменологии современного дошкольного детства;

-идея о целостности развития ребенка в условиях эмоционально насыщенного, интересного, познавательно привлекательного, дающего возможность активно действовать творить образовательного процесса;

-идея о педагогическом сопровождении ребенка как совокупности условий, ситуаций выбора, стимулирующих развитие детской субъектности и ее проявлений – инициатив, творчества, интересов самостоятельной деятельности.

1.5 Значимые для разработки рабочей программы характеристики

Организация и осуществление образовательного процесса в МБДОУ № 9 г. Ижевск имеет ряд особенностей.

1. Современная социокультурная ситуация развития ребёнка:

- Большая открытость мира и доступность его познания для ребенка, больше источников информации (телевидение, интернет, большое количество игр и игрушек) ↔ агрессивность доступной для ребенка информации;

- Культурная неустойчивость окружающего мира, смешение культур в совокупности с многоязычностью ↔ разностность и иногда противоречивость предлагаемых разными культурами образцов поведения и образцов отношения к окружающему миру;

- Сложность окружающей среды с технологической точки зрения ↔ нарушение устоявшейся традиционной схемы передачи знаний и опыта от взрослых детям ↔ формирование уже на этапе дошкольного детства универсальных, комплексных качеств личности ребенка;

- Быстрая изменчивость окружающего мира ↔ новая методология познания мира ↔ овладение ребенком комплексным инструментарием познания мира;

- Быстрая изменчивость окружающего мира ↔ понимание ребенком важности и неважности (второстепенности) информации ↔ отбор содержания дошкольного образования ↔ усиление роли взрослого в защите ребенка от негативного воздействия излишних источников познания;

- Агрессивность окружающей среды и ограниченность механизмов приспособляемости человеческого организма к быстро изменяющимся условиям, наличие многочисленных вредных для здоровья факторов

Δ негативное влияние на здоровье детей – как физическое, так и психическое

Δ возрастание роли инклюзивного образования

Δ влияние на формирование у детей норм поведения, исключая пренебрежительное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья

2. Климатические особенности

МБДОУ № 9 г. Ижевск является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением. Город Ижевск располагается в восточной части Восточно-Европейской равнины, в междуречье Вятки и Камы, на несудоходной реке Иж, правом притоке реки Камы. Климат умеренно-континентальный, с коротким тёплым летом и продолжительной холодной зимой. Среднегодовые показатели: температура — +3,0 С°, скорость ветра — 3,6 м/с, влажность воздуха — 76 %. Абсолютный минимум был отмечен 31 декабря 1978 года. Абсолютный максимум был зафиксирован в период аномальной жары в России летом 2010 года — 24 июля температура воздуха в Ижевске составила +37 С°. Самым тёплым месяцем является июль — его средняя температура за многолетний период наблюдений составляет +19 С°. Самый холодный месяц — январь, его средняя температура составляет -14 С°.

3. Национально-культурные особенности

Содержание образовательного процесса спланировано с учетом региональной расположенности детского сада. В нем отражена образовательная работа по приобщению детей к истокам народной культуры ПФО, знакомство с обычаями и традициями удмуртов. Ежегодно проводится тематическая неделя «Родной край — Удмуртия», в рамках которой для воспитанников МАДОУ организуются экскурсии в городской музей, проводятся фольклорные праздники, развлечения, организуется игровая, коммуникативная, познавательная, музыкально-художественная деятельность детей с активным участием родителей.

1.6 Возрастные и индивидуальные особенности детей

Помимо систематических занятий, ежемесячно проводятся итоговые мероприятия: календарные праздники, физкультурные досуги, развлечения. Рабочая программа обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- 1) совместную деятельность взрослого и детей,
- 2) самостоятельную деятельность детей. Содержание Рабочей программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Под совместной деятельностью взрослых и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и

в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. Под самостоятельной деятельностью детей понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Содержание Рабочей программы адаптировано к условиям МБДОУ и уровню развития детей с учетом регионального компонента. Компонент МБДОУ реализуется в использовании упражнений на развитие движений, а также дыхательной гимнастики, традиционных упражнений и дидактических игр в движении.

Содержательный раздел оформлен в ООП дошкольной образовательной организации в соответствии с примерной программой «Детство» (в соответствии с требованием ФГОС дошкольного образования).

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелазание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. 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), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения 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. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой

ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. 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, Прыжки. 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 (запрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полу-ёлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить.

Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию,

укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), запрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание (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 не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. 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) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой

снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. 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). Пролезание 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. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания. Седьмой год жизни. Подготовительная группа. Задачи образовательной деятельности • Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; • Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; • Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; • Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений; • Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений. • Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом

совершенствовании. • Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту • Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. • Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре. Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные, традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья 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. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба 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. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. 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.).

Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. 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. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. 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 лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. 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. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по

кругу, «змейкой», уметь тормозить. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.). Представление о местах отдыха и спортивно-культурных центрах, находящихся в родном городе.

1.7 Результаты освоения

Результаты освоения в конце года в группе общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- 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;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату - с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.
- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;
- не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Результаты освоения в конце года группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет Достижения ребенка

(«Что нас радует») Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук. • Двигательный опыт (объем основных движений) беден. • Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. • Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. • Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. • Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. • Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. • с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. • Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. • Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. • Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. • Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. • Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. • Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. • Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению • Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. • Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. Результаты освоения к концу года группе общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет Достижения ребенка («Что нас радует») Вызывает озабоченность и требует

совместных усилий педагогов и родителей • Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); • в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; • в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. • проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; • имеет представления о некоторых видах спорта; • уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; • проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; • мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. • умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). • Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук • в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. • в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; • не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. • ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; • слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни. • Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. • Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурногигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. Результаты освоения к концу года в группе общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет Достижения ребенка («Что нас радует») Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей • Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные). • В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. • осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом • проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:

самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. • имеет начальные представления о некоторых видах спорта • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; • Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). • В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; • допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. • Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; • допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; • не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. • Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). • Не имеет привычки к постоянному использованию культурно гигиенических навыков без напоминания взрослого. • Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Тематическое планирование итоговых мероприятий

Месяцы учебного года Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Сентябрь Развлечение «Вот и стали мы на год взрослее» Сентябрь Физкультурное развлечение: «Путешествие в осенний лес» Физкультурное развлечение: «Путешествие за кладом» Спортивное соревнование: «Веселые старты» Октябрь Физкультурный досуг: «Путешествие по городам здоровья» Ноябрь Физкультурное развлечение: «Подвижные игры народов России» Музыкально-спортивный праздник «Моя спортивная семья» Физкультурный досуг: «Дорожная Азбука» Декабрь Физкультурное развлечение: «Зимние забавы» (на воздухе) Физкультурный досуг на свежем воздухе: «По следам Деда Мороза» Январь Спортивный праздник: «Ярмарка подвижных игр» – п/и народов Удмуртии Февраль Музыкально-спортивное развлечение «Бравые солдаты» Эстафета для сильных и смелых - к дню защитника отечества Март Физкультурный досуг: «В гостях у Дюймовочки» Физкультурное развлечение: «Взятие снежного городка» - масленица Спортивная игра «Зарница» совместно с родителями Апрель Физкультурный досуг: «Путешествие в весенний лес» Физкультурный досуг: «Полет на луну» «Соревнования по спортивным играм» - мини-волейбол Май Музыкально-спортивный праздник «Эколого – оздоровительная прогулка в парк»

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации плана

Формы организации Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада
- 1.1. Утренняя гимнастика Ежедневно 5-6 минут Ежедневно 6-8 минут Ежедневно 8-10 минут Ежедневно 10-12 минут
- 1.2 Игры и Ежедневно Ежедневно Ежедневно 15-20 Ежедневно 20-30 физические 6-10 10-15 минут минут упражнения на минут прогулке
- 1.3 Закаливающие процедуры Ежедневно после дневного сна
- 1.4 Дыхательная гимнастика

2. Физкультурные занятия

- 2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале 2 раза в неделю по 15 минут 2 раза в неделю по 20 минут 2 раза в неделю по 25 минут 2 раза в неделю по 30 минут
3. Спортивный досуг
- 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
- 3.2 Спортивные праздники - 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год
- 3.3 Физкультурные досуги и развлечения 1 раз в месяц 1 раз в месяц 1 раз в месяц

При работе используются следующие методы и приемы обучения: Наглядные: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь

инструктора). Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений. Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре. Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи: 1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер), 2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты), 4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений), 5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.), 6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебноспортивная базы, проводятся спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: Общеразвивающие упражнения: Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами

и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие

двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: - комплексы утренней гимнастики - комплексы физкультминуток - план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп - комплексы упражнений на развитие физических качеств - комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия: Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание,

целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

22 2.3 Перспективное планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности от 3 до 7 лет Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре (вторая младшая группа) Задачи Вводная часть Структура занятия Основная часть Заключительная часть Основные виды движений

Ходьба и бег Общеразвивающие упражнения Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра Игра малой подвижностью

1 2 3 4 5 СЕНТЯБРЬ (I, II недели) Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении

Ходьба и бег не большими ОРУ без предметов:

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: «Найди зайку» в направлении за группами в одну сторону. Руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через прокатывание мяча по скамейке, [6, с. 10] инструктором, бегать в направлении за стороны вверх, выполнить «хватательное» придерживая его одной или двумя враспынную; инструктором; бег движение кистями рук. Вернуться в и. п. руками, двумя руками вперёд от черты. упражнять в прыжках враспынную

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Лазание: ползание на четвереньках по на двух ногах на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением прямой с опорой на ладони и колени на месте, в ползании на правой руки (ладонь вверх). То же влево, расстояние 4-5 м. Подвижная игра четвереньках по с левой руки. «Принеси - не урони» [6, с. 5] прямой (с опорой на ладони и колени), в поясе. Полуприсед с одновременным хлопком прокатывании мяча по по коленям кистями рук, вернуться в и. п. скамейке от черты, 4. И. п.: о. с. (основная стойка) - руки развести в придерживая его стороны. Поочерёдно ставить ногу на пятку, одной, двумя руками начиная с правой ноги. 5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте). 6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п. 8. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой

СЕНТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе Ходьба и бег ОРУ с султанчиками: Равновесие: ходьба и бег между двумя «Мой и беги» колонной по колонной по 1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в линиями (расстояние 20 см). веселый одному, всей группой, одному всей обеих руках опущены вниз. Руки поднять к прыжкам на двух ногах на месте звонкий парами за группой, парами груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п. (подпрыгивание) (2-3 раза). мяч» инструктором, в за инструктором

2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в Метание: прокатывание мяча двумя

[4, с. 70] прыжках обеих руках, опущены вниз. Поднимать руками от черты в прямом направлении; на двух ногах на месте поочередно руки вверх (вначале правую, по скатывание мяча по наклонной доске. в чередовании том левую). Лазание: подлезание под шнур (высота с ходьбой, в 3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в шнура от пола 50 см) на четвереньках с подлезании под шнур обеих руках опущены вдоль туловища. Руки опорой на ладони и коле на четвереньках; вытянуть вперед и ударить султанчик об ни (3-4 раза). учить сохранять султанчик. Вернуться в и. п. Подвижная игра или ходьба в колонне по равновесие в ходьбе и 4. И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, одному беге по ограниченной султанчики спрятать за спину и вернуться в и. площади; знакомить с п. действиями с мячом 5. И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в (как держать мяч локтях перед грудью. Круговое вращение двумя руками, пере руками («завели моторчик»). носить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске) 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков

ОКТЯБРЬ (I, II недели) Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбеи беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. - И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. - И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. - И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40- 50 см). Подвижная игра «Наседка и цыплята» [6, с. 9] «Найди цыпленка» [6, с. 10] - И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть

кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. - И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте ОКТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и Ходьба и бег по ОРУ с мячом: Равновесие: ходьба и бег между двумя Ходьба в беге между двумя кругу друг за 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках линиями (расстояние 20 см). Прыжки: колонне по линиями, в прыжках другом вокруг внизу перед собой. Поднять мяч вверх, перепрыгивание через шнур, одному на двух ногах с кубиков, с посмотреть на него и вернуться в и. п. положенный на пол. Метание: катание продвижением вперед, остановкой по 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. мяча от себя друг другу, стоя на коленях в перепрыгивании сигналу; бег Руки выпрямить вперёд - мяч от себя. (расстояние между детьми 1,5 м); ловля через шнур; врассыпную; Вернуться в и. п.- мяч к себе. мяча от инструктора (расстояние между закреплять умения ходьба с 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед ребёнком и инструктором 70- 100 см). катать мяч друг другу, приседанием грудью. Переложить мяч из одной руки в Лазание: подлезание под шнур на стоя на коленях, другую. четвереньках с опорой на ладони и подлезать под шнур; 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках колени (высота шнура от пола 40-50 см). учить ловить мяч от перед грудью. Повернуть туловище в разные Подвижная игра «Огуречик», «Пу-зырь» инструктора стороны: вправо-влево. [6, с. 16, 61] 5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте НОЯБРЬ (I, II недели) Учить переходить с Ходьба по кругу ОРУ с детскими гантелями: Равновесие: ходьба и бег между двумя «Где ходьбы на бег и Друг за другом с 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, линиями (расстояние 20 см). Прыжки на спрятался обратно по сигналу; переходом на бег опущенные вниз. Повороты головы влево- двух ногах с продвижением вперед (на мышонок?) упражнять в ходьбе в и наоборот; вправо, вверх-вниз. расстояние 1,5-2 м). [6, с. 12] колонне по одному, в ходьба на носках, 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, Метание: прокатывание мяча между сохранении на пятках, с опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в предметах; бросание и ловля мяча от устойчивого высоким локтях. инструктора (расстояние от инструктора равновесия, в ходьбе и подниманием 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями до ребенка 70-100 см); подбрасывание беге по уменьшенной колен, в опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться мяча невысоко вверх и ловля его. площади, в мягком полуприседе вперед под углом 90°, одну руку вытянуть Лазание: подлезание под верёвку на приземлении при вперёд, вернуться в и. п. То же с другой рукой.

четвереньках (высота верёвки от пола прыжках, в 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями 40-50 см). Подвижная игра «Мыши в подлезании под опущены вниз. Поднять гантели через стороны кладовой» [6, с. 12] верёвку, в вверх и вернуться в и. п. прокатывании мяча 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями друг другу; развивать опущены. Присесть, постучать поочередно силу и глазомер; одной и другой гантелями по полу, вернуться в закреплять умение и. п. ловить и бросать мяч; 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями учить подбрасывать перед грудью, согнуты в локтях. Руки мяч невысоко вверх и попеременно резко вытягивать вперед, от себя - ловить его к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени **НОЯБРЬ** (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и Ходьба и бег по ОРУ с малым обручем: Равновесие: ходьба по доске, «Воздушный беге по кругу друг за другом друг за 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутой расположенной на полу (ширина доски шар» [II, с. другом, в рассыпную, другом, руках у груди (хват руками с боков обруча). 20 см). 31] используя всю рассыпную; Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в Прыжки из обруча в обруч (диаметр площадь зала, в ходьба на носках, и. п. обруча 30 см). Метание: ловля мяча от ходьбе по на пятках, с 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем инструктора и бросание его обратно уменьшенной высоким опущены (хват рук с боков обруча). Поднять инструктору (расстояние от ребёнка до площади опоры, в пониманием обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и инструктора 70-100 см); бросание мяча подлезании на колени, змейкой вернуться в и. п. двумя руками из-за головы вдаль; четвереньках под 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем отбивание мяча о пол. Лазание: дугу; учить ходить согнуты в локтях подлезание под дугу на четвереньках змейкой, прыгать в и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра обруч, бросать и вперед, вернуться в и. п. «Лягушки» [6, с. 17] ловить мяч, отбивать 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем мяч от пола; внизу. Обруч поднять вверх, наклониться закреплять умение вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же бросать мяч двумя влево. руками из-за головы 5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках вдаль (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колени, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног. 8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче **ДЕКАБРЬ** (I, II недели) Упражнять в ходьбе и Ходьба и бег в ОРУ с

платочком: Равновесие: ходьба по доске (ширина «Через беге врассыпную, колонне по 1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. доски 20 см). Прыжки: мягкое ручеек» [6, с. используя всю одному с Поднять платочек правой рукой вверх и спрыгивание на полусогнутые ноги со 6] площадь зала, с остановкой по отпустить платочек. Наклониться и поднять скамейки (высота скамейки 20 см). остановкой по сигналу, платочек с пола. То же левой рукой. Метание: катание мяча друг другу в сигналу, в врассыпную; 2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на приседе на корточках (расстояние между прокатывании мяча; ходьба на носках, голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол. закреплять умения на пятках, на мы присели, а платки не улетели») Лазание: подлезание под дугу (высота ходить змейкой, внешней стороне и вернуться в и. п. дуги 40 см) на четвереньках. Подвижная прыгать с небольшой стопы, змейкой 3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. игра «Воробышки и кот» [6, с. 19] высоты; учить Поднять платочек и подуть на него. Вернуться сохранять устойчивое в и. п. То же левой рукой. равновесие при ходьбе 4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. по доске; развивать Присесть, платочек расположить перед лицом ловкость и глазомер («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д, чередуя с ходьбой на месте ДЕКАБРЬ (III, IV недели) Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приставным шагом с продвижением в сторону ОРУ с кольцом (от кольцеброса): 1. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе). 2. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п. 3. И. п.: - ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе. Кольцо в обеих

руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см). Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). Подвижная игра «Кролики» [6, с. 22] «Докати мяч» [10, с. 55] ЯНВАРЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и Ходьба на носках, ОРУ с мячом: Равновесие: ходьба с перешагиванием «Угадай, кто беге врассыпную, в на пятках, с 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках через набивные мячи, руки в стороны кричит?» ходьбе парами, с высоким внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и (расстояние между мячами 10-15 см). [6, с. 10] высоким подниманием вернуться в и. п. подниманием бедра, в колен, парами, с 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Прыжки: спрыгивание с куба (высота метания, лазания; выполнением Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п.- куба 25 см). закреплять умение заданий для рук мяч к себе. Метание: бросание мяча двумя руками о детей прыгать в (руки вперед, в 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. пол, и ловля его; перебрасывание мяча глубину; учить стороны, к Вращать мяч пальцами рук. друг другу в парах расстояние между правильно плечам, вверх); 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под приземляться (на обе бег врассыпную перед грудью. Повороты туловища в разные шнур (высота шнура от пола 40-50 см). ноги сразу, сгибая стороны: вправо-влево. Подвижная игра «Найди свой цвет» («Не ноги в коленях, 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках боимся мы кота») [6, с. 23] смотреть вперед при внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), приземлении), поймать двумя руками. перебрасывать мяч 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих друг другу в парах руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте ЯНВАРЬ (III, IV недели) Учить ходить Ходьба в колонне ОРУ с кубиками: Равновесие: ходьба с перешагиванием «Воздушный переменным шагом по одному с 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих через шнуры, лежащие на полу. Прыжки шар» [11, с. через шнуры; выполнением руках опущены вниз. Руки поднять через из обруча в обруч (диаметр обруча 30 31] упражнять в прыжках заданий стороны вверх, ударить кубик об кубик и см). Метание: игра «Попади в воротца». из обруча в обруч, в инструктора по вернуться в и. п.

Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывания мяча его сигналу (на 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих прокатывают мяч руками в воротца, между предметами, в носках, на месте с руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, состоящие из двух кубиков (расстояние подлезания под дугу; высоким спрятать за спину от ребёнка до ворот 60 см). Лазание: развивать глазомер и подниманием и вернуться в и. п. подлезание под дугу (высота дуги 40 см). ловкость бедра, ходьба па- Подвижная игра «Лохматый пес» [6, с. рами, с 25] приседанием); бег врассыпную 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленам и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. 5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте ФЕВРАЛЬ (I, II недели) Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении-при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см). Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17] «Скажи и покажи» [11, с. 33] п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперёд и т. д. ФЕВРАЛЬ (III, IV недели) Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках Ходьба в колонне по одному с выполнением

заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки на двух ногах вокруг себя. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Воробышки и кот» [6, с. 19] Ходьба в колонне по одному с движением рук чередуя с ходьбой на месте. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей МАРТ (I, II недели) Учить ходить по Ходьба по кругу ОРУ с мячом среднего размера: Равновесие: ходьба по шнуру, «Пузырь» [6, шнуру, прыгать в парах, на носках, 1. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. расположенному ровно на полу (длина с. 6] длину с места, на пятках, с Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п.- шнура 3 м). отбивать мяч о пол и высоким мяч к себе. Прыжки в длину с места до предмета ловить его двумя подниманием 2. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. (расстояние от черты до предмета 40-50 руками, после удара колен, с Вращать мяч пальцами рук. см). Метание: отбивание мяча о пол и об стену, лазать по приседанием; 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках ловля его двумя руками после удара о наклонной лесенке; ходьба и бег перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны. упражнять в ходьбе врассыпную стороны: вправо-влево. Лазание по наклонной лестнице вверхпарами, беге 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз (на высоту трёх реек). Подвижная врассыпную внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), игра «Кот и мышки». Описание: поймать двумя руками. «мышки» ходят по массажной дорожке, 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих по сигналу убегают от «кота» руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч

в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте МАРТ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег в рассыпную ОРУ с ленточками, привязанными к палочке: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочки о палочку. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны. 5. И. п.: о. с. - ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. - ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек. Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижная игра «Поймай комара» [6, с. 10] Ходьба змейкой за инструктором в АПРЕЛЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое. Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15—20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между «Угадай, кто кричит?») [6, с. 10] равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке в рассыпную, в колонне по одному 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди.

Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча детьми 1,5-2 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижная игра «Найди свой домик» [6, с. 6] АПРЕЛЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и Ходьба и бег по кругу, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (высота скамейки 15-20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом - 5 см). Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча «Пузырь» [6, с. 6] ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку другую, с приседанием мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки над полом - на уровне глаз детей). Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина - 20 см). Подвижная игра «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53] МАЙ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в

перепрыгивании через шнур; учить ходить и Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см). Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по «Найди игрушку» [3, с. 44] бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д. одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). Подвижная игра «Добежать до флажка» [10, с. 65] МАЙ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переключать мяч из одной руки в другую. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см). Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40 см). Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку» [9, с. 41] «Угадай, кто кричит?» [6, с. 10] ловкость; воспитывать смелость 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.:

ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.

7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте ИЮНЬ (I, II недели)

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперёд от плеча; упражнять в прыжках в высоту Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора ОРУ с кубиками:

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о кубик и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с. - оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.

5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.

6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперёд-назад. То же повторить левой ногой.

Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки в стороны. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка). Метание: ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребёнка 70-100 см); бросание мяча через верёвку. Лазание: ползание по скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Солнышко и дождик» [10, с. 38] «Найди игрушку» [10, с. 54]

7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд и т. д.

ИЮНЬ (III, IV недели)

Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость Ходьба и бег парами, со сменой ведущего; перестроение в колонну по одному ОРУ с кольцом (от кольцеброса):

1. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе).

2. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п.

3. И. п.: - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.

5. И. п.: - сидя на полу, ноги вместе, кольцо в

обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. 7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 25 см). Прыжки на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1,5 м); бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой (расстояние до ориентира 2,5-5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). Подвижная игра «Догони мяч» [11, с. 24] «Поиграем» [11, с. 30] ИЮЛЬ (1, II недели) Упражнять в ходьбе с Ходьба с ОРУ с детскими гантелями: Равновесие: ходьба по бревну, свободно «По выполнении заданий выполнением 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущены балансируя руками. Прыжки: ровенькой для рук, в метании в заданий для рук по вниз. Поворачивать голову вправо-влево, упражнение «Достань платочек»; дорожке» горизонтальную цель, указанию вверх-вниз. прыжки вверх с места (платочек на 5-10 [3, с. 38] в прыжках в высоту, в инструктора; 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, см выше поднятой руки ребёнка). лазании по наклонной ходьба и бег опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в Метание мешочков вдаль правой и левой лесенке; закреплять между локтях, доставая гантелями до плеч. рукой от плеча (ориентир обозначить 5 навыки ходьбы по предметами 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями раз); катание мяча с попаданием в бревно; учить бросать опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться предметы (расстояние от ребёнка до мешочки вдаль одной вперед, руки попеременно вытягивать вперед предмета 1,5 м). рукой от плеча (начиная с правой руки) и вернуться в и. п. Лазание по наклонной лесенке вверх 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (на высоту 5 реек). опущены вниз. Поднять гантели через стороны Подвижная игра «Прокати мячик к вверх и вернуться в и. п. своему флажку» [9, с. 41] 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени ИЮЛЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе

ноги; закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой от плеча Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы; бег врассыпную ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками 7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки в длину с места от шнура до шнура (расстояние между шнурами 15 см). Метание: бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние от черты до цели 1,5-2 м) правой и левой рукой от плеча. Лазание: ползание по скамейке (высота скамейки 25 см).

Подвижная игра «Солнышко и дождик» [10, с. 38] «Поиграем» [11, с. 30] АВГУСТ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки свободно. Прыжки из обруча в обруч. Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м). «Едет, едет паровоз» [11, с. 34] равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д. Лазание: пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Догони меня» [3, с. 30] АВГУСТ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе с высоким подниманием

колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через предметы ОРУ с малым обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, Равновесие: ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 15 см). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через верёвку. Лазание: ползание по скамейке. Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17] «По ровненькой дорожке» [3, с. 38] вынести обруч вперед (руки прямые) и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков на груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. - стоя внутри обруча, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с., - стоя внутри обруча, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (средняя группа) Задачи Вводная часть Структура занятия Основная часть Заключитель Основные виды движений ная часть Ходьба и бег Общеразвивающие упражнения Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра Игра малой подвижност и 1 2 3 4 5 СЕНТЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по скамейке (высота «Найди равновесии при носочках, руки в 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки скамейки 30 см), по «следам», из обруча котенка» [2, выполнении прыжков стороны; на согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч в обруч. с. 29] в высоту до предмета, пятках, руки на поднять вверх, посмотреть на него и вернуться Прыжки: упражнение «Достань в лазании, в бросании поясе; с в и. п. платочек»; прыжок в высоту (платочек мяча вдаль двумя подниманием 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на 15 см выше поднятой руки ребёнка); руками из-за головы, бедра, согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, запрыгивание на мат (высота мата 15 от груди, из разных «муравьишки» перехватывая по нему руками. см). положений; (средние 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с Метание вдаль правой и левой руками закреплять умения четвереньки на боков). Наклониться и продеть (расстояние не менее 3,5-6,5 м); катание метать вдаль правой и ладонях и в обруч сначала правую ногу, потом левую обруча между предметами (расстояние левой рукой от плеча, коленях), ходьба (надеть

обруч на себя), поднять обруч вверх. между предметами 40-50 см); бросание катать обруч между «обезьянки» 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в мяча вдаль двумя руками из- за головы, предметами (высокие упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и от груди, из разных положений (стоя, четвереньки), вернуться в и. п. сидя). обычная ходьба; 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Лазание: ползание под дугами (3 дуги легкий бег, Раскрутить обруч. высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг быстрый бег 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, от друга). касаясь его пальцами ног, пятками. Подвижная игра «Домашние птицы» [2, 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на с. 29] двух ногах, чередуя с ходьбой СЕНТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в Ходьба на носках, ОРУ с большим мячом: Равновесие: ходьба с перешагиванием «Узнай, кто подбрасывании мяча руки в стороны, с 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед через набивные мячи, по верёвке боком. позвал?» вверх и ловле его, в подниманием грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, Прыжки в длину с места до ориентира [11, с. 29] отбивании мяча о пол бедра, с вернуться в и. п. - мяч к себе. (расстояние между чертой и ориентиром и ловле его двумя разведением 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, 20 см). руками, в равновесии, носков врозь, с посмотреть. Вернуться в и. п. Метание: подбрасывание и ловля мяча; в прыжках в длину с разведением пяток 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед отбивание мяча о пол и ловля его двумя места, в подлезании врозь; обычная грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч руками; бросание мяча снизу и из-за под шнур; закреплять ходьба; лёгкий пальцами рук. головы, и ловля его в парах (расстояние умения бросать мяч бег, бег 4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и между детьми 1,5 м). из-за головы и ловить ловить пальцами рук. Лазание: подлезание под шнур, не его в парах 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить касаясь пола руками (расстояние от пола мячом о пол и поймать двумя руками после до шнура 40 см). отскока. Подвижная игра «Солнышко и дождик». 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол Описание: по кругу разложены обручи. перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя На слово «Солнышко» дети бегут по вправо-влево. кругу. На слово «Дождик» становятся в 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор обруч. руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. ОКТЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на носках, ОРУ с платочком: Равновесие: ходьба по веревке прямо, «Холодно - равновесии, в на пятках, спиной 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой боком. жарко» прыжках в высоту, в вперед, с вверх и отпустить. Прыжки через веревку (высота верёвки [11, с. 31] прыжках из обруча в перешагиванием Наклониться и поднять платочек с пола. То от пола 5—10 см). обруч, в катании мяча через предметы, же повторить другой рукой. Метание: катание мяча перед собой перед собой двумя обычная; легкий 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч,

платочек на одной, двумя руками по полу. руками по полу; бег, быстрый бег голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. Лазание: подлезание под верёвку, не закреплять умение бег враспынную; п. касаясь пола руками из обруча в обруч, прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку дыхательные упражнения 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д. лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м (расстояние между линиями 15-20 см) -, перебрасывание из-за головы мяча по кругу (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25] ОКТЯБРЬ (III, IV недели) Учить отбивать мяч о Ходьба на носках, ОРУ с большим мячом: Равновесие: ходьба по скамейке с «Море пол одной рукой, пятках, наружных 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных перешагиванием через кубики (высота волнуется...)» бросать из-за головы сторонах стоп, с руках. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и кубиков 15 см), по веревке боком. [6, с. 29] через сетку; приседанием, вернуться в и. п. Прыжки через лежащую на полу верёвку упражнять в руки на поясе, 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. боком с продвижением вперёд. Метание: равновесии, в лазании «обезьянки», Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. отбивание мяча правой и левой руками о по гимнастической спиной вперёд, пол (3—4раза подряд); бросание из-за лестнице, в прыжках головы через сетку с расстояния 1,5 м боком с продвижением вперёд через верёвку обычная ходьба; легкий бег, бег 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. 7. И.

п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») [6, с. 139]

НОЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу. Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 20- 30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка). Метание: катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). «Тишина у пруда» [11, с. 31] дети делают вдох, на затихание - выдох 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте Подвижная игра «Найди свое дерево» [2, с. 35]

НОЯБРЬ (III, IV недели) Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед

собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. Подвижная игра «Мотылек» [2, с. 40] «Что в пакете?» [11, с. 31] воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой ДЕКАБРЬ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на носках, ОРУ с плоской палкой: Равновесие: ходьба по «следам», по «Зимние равновесии, в руки на поясе, на 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх веревке боком. забавы» [11, прыжках в длину с пятках, на и опустить вниз. Прыжки в длину с места до ориентира с. 27] места, в ползании по наружных 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть (расстояние от черты до ориентира 50 скамейке на животе; сторонах стоп, согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на см). закреплять умения правым и левым ноё и вернуться в и. п. Метание: бросание мяча из-за головы бросать мяч из-за боком, 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать через сетку с расстояния 1,5 м (верхний головы через сетку, «обезьянки», правой рукой за конец. Поднять палку вверх и край сетки на высоте вытянутой руки скатывать мяч по спиной вперед; опустить в и. п., то же повторить левой рукой. ребёнка); скатывание мяча по наклонной наклонной доске с ходьба и бег 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит доске с попаданием в предмет. Лазание: попаданием в предмет парами в колонне; на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, ползание по скамейке на животе (высота обычная ходьба; перенести их через палку и вернуться в и. п. скамейки 20-25 см). Подвижная игра лёгкий бег; 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в «Мы веселые ребята» [13, с. 148] прыжки вперёд на руках. Поднять палку верх, наклониться вперед, двух ногах достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать

через палку, чередуя с ходьбой ДЕКАБРЬ (III, IV недели) Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п. - мяч к себе; 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону. 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой. 10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка) -, прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки») [6, с. 76] «Найди игрушку» [6, с. 29] ЯНВАРЬ (I, II недели) Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег «нырнуть» под воду за рыбкой ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку

натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте

Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2- 2,5 м правой и левой руками. **Лазание:** ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). **Подвижная игра «Вьюга»** [2, с. 28] **«Снежок»** [2, с. 26] **ЯНВАРЬ** (III, IV недели) Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком

Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой

Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). **Метание:** катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см). **Подвижная игра «Цветные автомобили»** [8, с. 35] **«Ехали — ехали...»** (игра на координацию речи) [6, с. 31] **ФЕВРАЛЬ** (I, II недели) Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в

Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках

внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет «Зимние забавы» [11, с. 27] подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с падением в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 4. И. п.: сидя «пуганки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки 6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. 8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол и ловля его двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см). Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» [11, с. 27] ФЕВРАЛЬ (III, IV недели) Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота

при поднятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. «Холодно - жарко» [11, с. 31] умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия продвижением вперёд 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперёд и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36] МАРТ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по скамейке боком «Холодно - равновесии, в носочках, руки на 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. (высота скамейки 20-25 см), по веревке жарко» прыжках из обруча в поясе, на пятках, Поднять обруч вверх, посмотреть на него, прямо. [11, с. 31] обруч, в лазании по ходьба в вернуться в и. п. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. лестнице, в катании полуприседе, руки 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч Метание: прокатывание обруча между обруча между вперед, обеими руками перпендикулярно к себе. предметами (расстояние между предметами; «обезьянки», Вращать обруч на себя, перехватывая предметами 40-50 см). закреплять умения ходьба по нему руками. Лазание: пролезание прямо и боком лезть по лестнице врассыпную; 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить в обруч (обруч приподнят над полом приставным и дыхательные обруч. Подвижная игра «Грачи и автомобиль» чередующимся шагом, упражнения (стоя, 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с [11, с. 28] пролезать прямо и ладонь на животе, боков. Наклониться и продеть в обруч сначала боком в обруч вдох - живот правую ногу, потом левую (надеть выпятить вперёд, обруч на себя). Поднять обруч вверх и задержка вернуться в и. п. дыхания, выдох 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, через плотно руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь сжатые зубы с и вернуться в и. п. произнесением 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по звука [с]); боковой обручу пальцами, пятками. галоп правым и 7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать левым боком на двух ногах, чередуя с ходьбой на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м. МАРТ (III, IV недели) Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети

закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36] «Деревья и птицы» [11, с. 32] замедленном темпе АПРЕЛЬ (I, II недели) Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Кука-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Кука-ре-ку») ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в

стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»). 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на полянке» [11, с. 26] «Тишина у пруда» [11, с. 31] АПРЕЛЬ (III, IV недели) Учить играм с элементами соревнования; Ходьба на носках, на пятках, приставным ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с «Холодно - жарко» [11, с. 31] закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36] МАЙ (I, II недели) Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической Ходьба на носочках,

руки вверх, на пятках, в полу-приседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в «Узнай, кто позвал?» [11, с. 29] стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть) 4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. 8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36] МАЙ (III, IV недели) Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока о пол, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1- 2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком чередуя с ходьбой ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехвата обеими руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой

руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). «Море волнуется» [11, с. 28] через короткую скакалку 6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Переправа» [11, с. 35] ИЮНЬ (I, II недели) Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, в полуприседе, враспынную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег змейкой; галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); легкий бег ОРУ мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же повторить левой рукой. 3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой. 4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками. 6. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперёд, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (высота бревна 20-25 см). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: пролезание в обруч боком (обруч поднят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» [11, с. 27] «Холодно - жарко» [11, с. 31] 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой ИЮНЬ (III, IV недели) Развивать Ходьба на носках, ОРУ с палкой: Равновесие: ходьба по гимнастической «Море координацию пятках, внешнем 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку скамейке с мешочком на голове (высота волнуется» движений; упражнять своде стопы, с поднять вверх и вернуться в и. п. скамейки 15-20 см). [11, с. 29] в ползании по высоким 2. И.

п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть прыжки в длину с места. наклонной доске подниманием согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на метание: бросание мяча от груди из-за вверх-вниз, в колен, нее и вернуться в и. п. головы в баскетбольное кольцо с равновесии, в врассыпную, в 3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной расстояния 1,5-2 м (высота прыжках в длину с приседе, на рукой. Поднять палку вверх («достать до баскетбольной корзины над полом 1,5 места; закреплять четвереньках друг потолка»). То же повторить другой рукой. м). умение бросать мяч в за другом, 4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Лазание: ползание по наклонной доске баскетбольное кольцо змейкой, обычная Поднять один конец палки вверх, другой вверх-вниз (высота поднятого края ходьба; бег по опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. доски 35 см, ширина доски 15 см). часовой стрелке и 5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25] против часовой палка лежит стрелки на ногах. Ноги согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 7. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9. И. П.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой ИЮЛЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, «муравьи», «раки», змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперёд; боковой галоп правым и левым боком ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п. 4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его. 5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой Равновесие: ходьба по скамейке приставным шагом боком (высота скамейки 20-25 см). Прыжки: перепрыгивание через бруски (высота брусков 6 см).

Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (расстояние между детьми 2 м), одной рукой от плеча в парах (расстояние между детьми 2 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Ловишки» [8, с. 36] «Кто ушел?» [12, с. 34] ИЮЛЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15-20 см). Прыжки в длину с места (на дальность приземления). «Найди и промолчи» [8, с. 18] кубики; закреплять врассыпную, 2. И. п.: и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Метание мешочков вдаль правой и левой умения метать в «обезьянки», руках. Наклониться, прокатить мяч от одной рукой до ориентира (расстояние от горизонтальную цель, ходьба змейкой, ноги к другой, встать и вернуться в и. п. линии до ориентира 2-2,5 м). лазать по обычной ходьба; 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Лазание по гимнастической лесенке гимнастической бег по кругу с руками. Ударить мячом о пол, поймать его двумя вверх-вниз приставным и лесенке, прыгать в ускорением и руками и вернуться в и. п. чередующимися шагами. длину с места замедлением, 4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, Подвижная игра «Кролики» [8, с. 60] лёгкий бег мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперёд-назад, то же самое повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями АВГУСТ (I, II недели) Упражнять в ходьбе с Ходьба с ОРУ с гимнастической палкой: Равновесие: ходьба по бревну, руки в «Холодно - изменением изменением 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку стороны (высота бревна 20-25 см). жарко» направления направления, поднять вверх и вернуться в и. п. Прыжки на двух ногах через шнуры [11, с. 31] движения, в ходьбе и движения, ходьба 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть (расстояние между шнурами 20-25 см). беге врассыпную, в и бег врассыпную, согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на Метание: перебрасывание мяча снизу, выполнении основных с перешагиванием неё и вернуться в и. п. из-за головы в парах (расстояние между видов движений; через шнуры 3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. детьми 1,5 м). закреплять умение Поднять правый конец палки вверх, левый Лазание: подлезание под шнур (высота подлезать под опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. шнура от пола 40-50 см). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват Подвижная игра «Цветные автомобили»

снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять [8, с. 35] вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п. 7. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой АВГУСТ (III, IV недели) Закреплять умение выполнять основные виды движений; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока. Равновесие: ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (высота бревна 20-25 см). Прыжки: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Подвижная игра «Лошадки» [13, с. 145] «Море волнуется» [11, с. 29] 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд - назад, то же самое повторить другой ногой. 8. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старшая группа) Задачи Вводная часть Структура занятия Основная часть Заключительная часть Основные виды движений Ходьба и бег Общеразвивающие упражнения Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра Игра малой подвижностью и 1 2 3 4 5 СЕНТЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток

врозь, в полуприседе, руки вперёд, с постановкой одной ноги на пятку, другой — на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м). Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. «У кого мяч» [7, с. 15] зажатым между колен; развивать глазомер по одному, бег в рассыпную 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21] СЕНТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперёд), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. И. п.: о. с., палка сверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см). Прыжки на двух ногах между кеглями. Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча

одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Быстро возьми» [7, с. 22] Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25 см) 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперёд и вернуться в и. п. ОКТЯБРЬ (I, II недели) Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 4. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он в равновесии: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см). «Затейники» [7, с. 38] упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин) сам не остановится. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч Подвижная игра «Ловишки-перебежки» [7, с. 48] ОКТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и

передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и. п. То же в левую сторону. 3. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. 5. И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м), подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36] «Летает - не летает» [7, с. 36] бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты) 6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п. 7. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки) НОЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в беге по Ходьба на носках, ОРУ с палкой: Равновесие: ходьба по скамейке с «Сделай круг, взявшись за руки в стороны; на 1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять переключением мяча из правой руки в фигуру» руки, с поворотом в пятках, с высоким палку вперёд, одновременно правую ногу левую перед собой и за спиной. [7, с. 18] противоположную подниманием отвести назад на носок и вернуться Прыжки по прямой: два прыжка на сторону, в равновесии, колен, гусиным в и. п. То же левой ногой. правой ногой, два - на левой и т. д. в прыжках; закреплять шагом, «крабики», 2. И. п.: о. с., палка сверху, руки прямые. Метание: перебрасывание мяча двумя умения ползать по «муравьишки», Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться руками снизу, из-за головы в парах гимнастической «обезьянки», с в и. п. (расстояние между детьми 2,5 м); скамейке на разведении 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять отбивание мяча о пол правой и левой четвереньках, носков врозь, по за конец правой рукой. Поднять палку вверх руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывать мяч кругу, взявшись за («достать до потолка»). То же повторить левой перебрасывание мяча в парах из разных друг другу разными руки, с рукой. положений (стоя, сидя). способами изменением 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит Лазание: ползание по гимнастической направления на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, скамейке на четвереньках (высота движения, перенести их

через палку и вернуться в и. п. скамейки 25 см). обычная ходьба; 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит Подвижная игра «Кто скорее добежит до боковой галоп на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, флажка» [7, с. 139] вправо, влево; бег достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) спиной вперёд, и вернуться в и. п. лёгкий бег 6. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой. 7. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой НОЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты) ОРУ с флажками: 1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием. 4. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево. 6. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31] «У кого мяч?» [7, с. 15] 7. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»). 8. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой. 9. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте ДЕКАБРЬ (I, III недели) Упражнять в ходьбе и Ходьба на носках, ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по скамейке с «Летает - не беге колонной по руки на поясе; на 1. И. п.: ноги на ширине

плеч, обруч на плечах. перешагиванием через кубики, летает» одному с сохранением пятках; гусиным Поднять его вверх, посмотреть на него и поставленные на расстоянии двух шагов [7, с. 36] определённой шагом; с вернуться в и. п. ребёнка (высота скамейки 25 см). дистанции друг от постановкой 2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу друга, в равновесии, в одной ноги на перпендикулярно к себе. Вращать обруч на с продвижением вперёд на расстояние 5 прыжках, в метании, в пятку, другой на себя, перехватывая его руками. м. лазании носок; «котики», 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить Метание: бросание мяча о стену и ловля «муравьишки», обруч правой рукой. То же левой рукой. его двумя руками; перебрасывание мяча «раки», в полу- 4. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). в парах и ловля его в разных положениях приседе, Наклониться и продеть в обруч сначала правую (стоя, сидя) различными способами «слоники», со ногу, потом левую (надеть обруч на себя). (снизу, из-за головы, от груди, с сменой положения Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. отскоком от пола) (расстояние между рук (вверх, к 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, детьми 2,5 м). плечам, в руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести Лазание: ползание на четвереньках стороны, вперёд, врозь и вернуться в и. п. между кеглями, подталкивая перед на поясе); 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу собой головой мяч; перелезание через подскоки; лёгкий пальцами ног, пятками. верх стремянки. бег; бег в среднем 7. И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, Подвижная игра «Охотники и зайцы» [7, темпе чередуя с ходьбой с. 56] ДЕКАБРЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на вы дохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа) ОРУ с кубиком: 1. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 4. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, посмотреть на

кубики. Повторить то же, поменяв руки. 7. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками. 8. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» [7, с. 52] «Найди предмет» [2, с. 20] ЯНВАРЬ (I, II недели) Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за ОРУ с короткой скакалкой: Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. «Мяч водящему» [7, с. 139] способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин) 1. И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую. 2. И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п. 3. И. п.: о. с., полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз. 5. И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. 9. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]

развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой

ЯНВАРЬ (III, IV недели) Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин) ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. 4. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20— 25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт. Подвижная игра «Совушка» [7, с. 66] «Найди и промолчи» [7, с. 18] 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой

ФЕВРАЛЬ (I, II недели) Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п.

То же влево. 3. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками

Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек. Подвижная игра «Мышеловка» [12, с. 26]

Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели) Закреплять умение подниматься по гимнастической

Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на ОРУ с палкой: **Равновесие:** ходьба по скамейке, руки за головой. «Летает - не летает» [7, с. 36] стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад

1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой. 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от

по ла 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84] МАРТ (I, II недели) Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым

Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Эстафета с мячом боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперёд, бег (1,5 мин); лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]) 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21] МАРТ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках

Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40

см). Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах «Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56] высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной вперёд; бег с сильным захлёстыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот) 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Карусель» [7, с. 87] АПРЕЛЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» [7, с. 63] «Кто ушёл?» [12, с. 34] стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлёстыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег вниз. 4. И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёдвверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом АПРЕЛЬ (III, IV

недели) Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой. 5. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» [7, с. 139] Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора «Сделай фигуру» через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин) икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 8. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать). 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой МАЙ (I, II недели) Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., кубики в руках.

Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка. 7. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Пожарные на учении» [7, с. 40] «Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56] предметами (до 2 минут)

8. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 9. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой МАЙ (III, IV недели) Учить бегать на Ходьба на носках, ОРУ с мячом: Равновесие: ходьба по бревну. «Летает - не скорость, прыгать пятках, в 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в Прыжки через скакалку на месте и с летает» через скакалку; чередовании с стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и продвижением вперёд на двух ногах, на [7, с. 36] отрабатывать навыки обычной ходьбой, опустить руки вниз. правой ноге, на левой ноге. метания мешочков в с высоким 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой Метание мешочков от плеча, снизу в обруч; упражнять в подниманием руке. Наклониться, переложить мяч в левую обруч с расстояния 3 м; перебрасывание подлезании под дугу колен, обычная руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То мяча из одной руки в другую. ходьба; бег на же повторить левой рукой за коленом левой Лазание: подлезание под 3-4 дуги скорость (на 15 м) ноги. (высота дуг 40-50 см). с переходом на бег 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих Подвижная игра «Бездомный заяц» без ускорения руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя [13, с. 150] (несколько раз) руками. 4. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону. 5. И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. 7. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с

ходьбой ИЮНЬ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на носках, ОРУ с короткой скакалкой: Равновесие: ходьба по наклонному Эстафета с непрерывным беге (до руки вверх; на 1. И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. бревну, руки на поясе (высота бревна 35- мячом 2 мин), в прыжках пятках; на Скакалку поднять вперёд, вверх и вернуться и. 40 см, ширина бревна 20 см). через короткую внешней стороне п. Прыжки через короткую скакалку на скакалку; учить стопы; в 2. И. п.: о. с., полуприсед, скакалка лежит на двух ногах с продвижением вперед. сохранять устойчивое полуприседе, руки плечах. Скакалку поднять вверх, ноги Метание: одна подгруппа детей равновесие, лазать по на поясе; «раки» - выпрямить, повернуться направо и вернуться в перебрасывает мяч двумя руками от гимнастической спиной; и. п. То же повторить в левую сторону. груди через сетку, а другая подгруппа по стенке с переходом на «муравьишки»; с 3. И. п.: о. с., руки вытянуты вперёд со другую сторону сетки ловит мяч после другой пролёт; постановкой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую от скакалки от пола. закреплять умение одной ноги на опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую Лазание по стенке с переходом на другой владеть мячом пятку, другой на руку вверх, правую опустить вниз. пролёт и спуск вниз. Подвижная игра носок; обычная 4. И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. «Карусель» [12, с. 29] ходьба; Скакалку поднять вверх, наклониться вперёд, дыхательные коснуться пола между носками и вернуться в и. упражнения; п. лёгкий бег; бег 5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых враспынную с руках перед собой. Руки вытянуть вперёд, остановкой по прогнуться, выпрямиться и вернуться в и. п. сигналу 6. И. п.: стоя, скакалка сложена четверо за инструктора; бег с спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. сильным Наклониться вниз, посмотреть на колени, захлёстыванием скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. ног назад 7. И. п.: стоя, скакалка сложена четверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п. 8. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой ИЮНЬ (III, IV недели) Упражнять в беге на Ходьба на носках, ОРУ с большим мячом: Равновесие: ходьба по гимнастической «Мяч скорость, в прыжках в на пятках, в 1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. скамейке боком приставным шагом. водящему» высоту с разбега, в чередовании с Выпрямить руки, мяч отвести от себя, Прыжки в высоту с разбега (высота (эстафета) подлезании под дугу обычной ходьбой; вернуться в и. п. палки над полом 20-25 см). Метание: [7, с. 139] боком, в с высоким 2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. перебрасывание мяча двумя руками перебрасывании мяча подниманием Полуприсесть, руки отвести в правую сторону разными способами (снизу, из- за колен; бег на и вернуться в и. п. То же в левую сторону. головы, от груди) в парах с расстояния скорость (на 20 3. И. п.: стоя, мяч вверху, ноги на ширине плеч. 2,5 м. метров) с Отпустить мяч на пол, поймать после отскока Лазание: ползание по скамейке, переходом на

бег двумя руками и вернуться в и. п. подтягиваясь на руках (высота скамейки без ускорения 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на 25 см); перелезание через (несколько раз) правой ладони. Поднять руку вверх (стараться гимнастическую скамейку или бревно не уронить мяч). То же повторить левой рукой. (высота 25 см). 5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч

Подвижная игра «Караси и щуки» [7, с. вверх и ловить его двумя руками. 118] 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте ИЮЛЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе, в Ходьба на носках, ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по бревну, свободно Ходьба в беге, в лазании, в руки в стороны; на 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. балансируя руками (высота бревна 25-30 колонне по метанию в пятках; с Поднять обруч вверх горизонтально, см, ширина бревна -10 см). одному горизонтальную цель, постановкой посмотреть на него и вернуться в и. п. Прыжки через короткую скакалку на в прыжках через одной ноги на 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в двух ногах с вращением её вперёд-назад. скакалку; закреплять пятку, другой на прямых руках перед собой (хват с боков). Метание: метание мешочков вдаль навыки ходьбы по носок; «раки» - Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги правой и левой рукой от плеча на бревну лицом вперёд, не сдвигать). расстояние до 4 м при весе мешочка 200 спиной вперёд; 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить г и на расстояние до 7,5 м при весе «обезьянки»; с обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока мешочка 80 г (ориентир обозначить 5 разведением он сам не остановится). раз). пяток, носков 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых Лазание по гимнастической стенке с врозь; обычная руках перед собой. Присесть, обруч вынести переходом на другой пролёт и спуск ходьба; подскоки; вперёд и вернуться в и. п. вниз, не пропуская реек. боковой галоп 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить

Подвижная игра «Ловишки-перебежки» правым и левым обруч вверх и поймать этой же рукой. То же [7, с. 48] боком; повторить левой рукой. дыхательные 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках упражнения; над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться лёгкий бег; их ободом обруча и вернуться в и. п. быстрый бег 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками ИЮЛЬ (III, IV недели) Упражнять в ходьбе, в Ходьба в колонне ОРУ с палкой: Равновесие: ходьба по скамейке с «Затейники» перестроении в по одному, ходьба 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять перешагиванием через набивные мешки, [7, с. 38] колонну по

одному, в с перешагиванием палку вперёд, переместить палку к груди и руки за головой. Прыжки в длину с беге парами, в через предметы вернуться в и. п. разбега. сохранении (высота предметов устойчивого 20-25 см), 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять Метание: отбивание мяча правой и левой равновесия; «обезьянки»; палку вверх, наклониться к правой ноге и рукой в движении на расстояние 5-6 м. отрабатывать умение перестроение в вернуться в и. п. То же с левой ноги. Лазание: ползание по скамейке с прыгать в длину с колонну по двое и 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину мешочком на спине (высота скамейки 25 разбега с опять в колонну и голову держать прямо), вернуться в и. п. см). приземлением на обе по одному в 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84] ноги; закрепить движения по палку, поймать её за середину правой рукой. То умение ползать по сигналу же повторить левой рукой. скамейке инструктора; 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит прыжки на двух на ногах. Поднять ноги и перенести их через ногах, с палку, вернуться в и. п. постановкой 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках одной ноги на перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд пятку, другой на и вернуться в и. п. носок; обычная 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. ходьба; бег Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до врассыпную, бег пятки). спиной вперёд, 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по боковой галоп палке прямо, носки врозь. правым и левым 9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль боком (1-2 круга) туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой АВГУСТ (I, II недели) Упражнять в ходьбе, в Ходьба в колонне ОРУ с мячом большого размера: Равновесие: ходьба по наклонному Ходьба в беге между по одному, ходьба 1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. бревну, руки держать свободно (высота колонне по предметами, в и бег между Выпрямить руки, мяч отвести от себя, бревна 35-40 см, ширина -10 см). одному непрерывном беге (до предметами, вернуться в и. п. Прыжки в длину с разбега. 2 мин), в пролезании в обычная ходьба; 2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Метание: забрасывание мяча в корзину с обруч, в сохранении бег в среднем Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую места и с разбега (корзина расположена равновесия, в темпе (до 2 мин); сторону и вернуться в и. п. То же выполнить в на 20-25 см выше поднятой руки прыжках в длину с дыхательные левую сторону. ребёнка). разбега, в упражнения забрасывании мяча в корзину «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и произносят звук [ж]) 3. И. п.: стоя, мяч в руках вверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в

стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ноги вперёд-назад. То же повторить ле вой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте

Лазание: пролезание в обруч в группировке прямо и боком (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Охотники и зайцы» [13, с. 152] АВГУСТ (III, IV недели) Закреплять умения Ходьба на носках, ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по скамейке боком Эстафета с ходить с высоким руки на поясе; на 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. приставным шагом с мешочком на мячом подниманием колен, пятках; с Поднять обруч вверх горизонтально, голове. бегать в среднем полуприседанием, посмотреть на него и вернуться в и. п. Прыжки в длину с разбега. темпе; упражнять в руки вперёд; 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в Метание: забрасывание мяча в кольцо от забрасывании мяча в «обезьянки»; одна прямых руках перед собой (хват с боков). груди с расстояния 3 м (высота кольца кольцо, в лазании по нога на пятке, Повернуть туловище вправо (ноги не сдвигать). над полом 2 м). верёвочной лестнице, другая на носке; То же выполнять влево. Лазание по верёвочной лестнице, в прыжках в длину с «муравьишки»; металлической поверхности. разбега дыхательные Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36] упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот); боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с, руки на поясе, обручи лежат на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (подготовительная к школе группа) Задачи Вводная часть Структура занятия Основная часть Заключитель Основные виды движений ная часть Ходьба и бег Общеразвивающие упражнения Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра Игра малой подвижност и 1 2 3 4 5

СЕНТЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в ходьбе, в Ходьба на носках ОРУ с обручем: Равновесие: ходьба по скамейке боком «Подкрадис беге колонной по (руки на поясе), на 1. И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. приставным шагом. ь неодному с пятках (руки Повернуть голову вправо. То же влево. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, слышно» соблюдением согнуты в локтях), 2. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять лежащих друг за

другом на полу, вдоль [12, с. 31] дистанции, с чётким ходьба с руки вперёд, вверх, подняться на носочки, скамейки (скамейка между ног), руки на фиксированием постановкой выпрямляя спину, вернуться в и. п. поясе (спина прямая). поворотов, по кругу с одной ноги на 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с Метание: броски мяча вверх, вниз о остановкой по пятку, другой на обручем внизу. Поднять руки с обручем к землю и ловля его двумя руками (не сигналу, в сохранении носок, груди, повернуть туловище вправо, вернуться в менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 равновесия, в «Обезьянки» и. п. То же влево. раз); упражнение «Школа мяча» прыжках, в метании, в (высокие 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши лазании, в четвереньки), обручем внизу. Наклонить туловище вперёд, за спиной, поймать мяч; бросить мяч разнообразных приставным прогибая спину, руки с обручем вынести вверх, повернуться кругом, поймать мяч; действиях с обручем, в шагом, с вперёд, вернуться в и. п. сесть на корточки, бросить мяч вверх, различных способах упражнениями 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит подняться с корточек, поймать мяч; выполнения хвата для рук (руки на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не бросить мяч высоко вверх, наклониться, обруча; закреплять вперёд, вверх, в брать в руки, пока он не остановится). дотронуться кончиками пальцев рук до основные виды стороны, сжимая 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в носков ног, выпрямиться, поймать мяч). движений; развивать пальцы рук в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать Лазание: пролезание в катящийся обруч координацию кулаки на каждый той же рукой. То же повторить левой. боком без помощи рук (обруч катит движений, ловкость шаг), ходьба с 7. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать другой ребёнок); надевание обруча, рук, мелкую моторику построением в обруч на запястье правой руки. То же повторить лежащего на полу, на себя сверху. рук, ориентирование в звенья; прыжки на левой рукой. пространстве; учить соблюдать правила игр левой и правой ногой поочередно; лёгкий бег, бег спиной вперёд, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук [м]) 8. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 9. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держать его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой. 10. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону. 11. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и. п. 12. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 13. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками Подвижная игра «Возьми платочек» [12, с. 26] СЕНТЯБРЬ (III, IV недели) Упражнять в

разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперёд, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабики», «слоники» (высокие ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т. д. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперёд, Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см). Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3 м). «Угадай по голосу» [12, с. 35] упражнения со четвереньки), мяч переложить в другую руку, развести руки в Лазание: ползание по гимнастической средним мячом; обычная ходьба; стороны. скамейке на животе, на спине, развивать ловкость боковой галоп 5. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед подтягиваясь руками и отталкиваясь движением с вправо и влево; грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. ногами. предметами, быстроту лёгкий бег, 6. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч Подвижная игра «Коснись мяча» [1, с. реакции, быстрый бег (1-2 вверх двумя руками и поймать его. 70] выносливость, круга), бег спиной 7. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью ориентирование в вперёд; руках. Поворачивать туловище в стороны. пространстве, дыхательные 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. внимание; укреплять упражнения (вдох Наклониться вниз, катать мяч между ног от мелкие мышцы рук через нос, выдох пятки до пятки. через рот) 9. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»), 11. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно. 12. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках) ОКТЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в Ходьба на носках, ОРУ с гантелями: Равновесие: ходьба по скамейке с «Пустое равновесии; руки вверх, на 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. хлопком под вытянутой вперёд ногой. место» закреплять умения пятках, спиной Поворачивать голову вправо, влево, вверх, Прыжки в высоту с разбега через канат [12, с. 33]

группироваться в вперёд, с высоким вниз. (высота каната над полом 50 см), через прыжка через канат, подниманием 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. верёвку боком (верёвка лежит на полу) с ритмично влезать на колен, имитация Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять зажатый между ног мешочком с песком гимнастическую ходьбы на лыжах, другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба с продвижением вперёд. стенку и спускаться с с постановкой плеча, вернуться в и. п. неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добываясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движения одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); построение в три звена; подскоки; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с неё. Подвижная игра «Мяч капитану» [12, с. 28] часть туловища с головой вверх,

руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой ОКТЯБРЬ (III, IV недели) Закреплять умения Ходьба на носках, ОРУ с гимнастической палкой: Равновесие: прыжки по скамейке с «Съедобное выполнять на пятках боком, в 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. продвижением вперёд. - выразительные приседе, с Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. Прыжки на двух ногах через верёвку несъедобное движения в перекатом ноги с 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой (инструктор вращает верёвку), не » [1, с. 78] соответствии с пятки на носок, поднять вверх, встать на носки, потянуться, касаясь пола; на двух ногах с музыкой, основные «муравьишки» - вернуться в и. п. подбрасыванием вверх мяча двумя видами движений ногами вперёд, 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед руками и ловлей его. осознанно, быстро и «обезьянки», туловищем (хват руками за середину палки). Метание: ведение мяча и забрасывание ловко, выполнять приставным Вращать палку в руках вправо и влево. его в кольцо; забрасывание мяча двумя упражнения с шагом, с 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках руками из-за головы в кольцо в прыжке гимнастической упражнениями внизу (хват руками за концы палки). Руки с вверх с места, с расстояния 3 шагов; палкой; учить для рук (руки палкой поднять вверх, прогнуться, ведение мяча одной рукой с преодолевать вперёд, вверх, в посмотреть на палку, одну ногу отставить в продвижением вперёд между двигательные стороны, сжимая сторону на носок, вернуться в и. п. То же с предметами. трудности, правильно пальцы в кулаки другой ногой. Лазание по верёвочной лестнице. применять на каждый шаг), 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках Подвижная игра «Перебрось мяч» [12, с. разнообразные хваты обычная ходьба; за спиной (хват руками снизу). Наклониться 36] в упражнениях с построение в 3 вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, гимнастической звена; подскоки; посмотреть на колени, вернуться в и. п. палкой; развивать боковой галоп; 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках ловкость, дыхательные на лопатках (хват руками за концы палки). координацию упражнения (вдох Поворачивать туловище вправо, влево. движений, внимание, через нос, ладони 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно быстроту реакции; на груди, туловищу (хват одной рукой за нижний конец укреплять мышцы озвученный палки). Перехватывать палку снизу-вверх кистей рук выдох: «Ух-х-х!»); рукой, которая держит её. То же другой рукой. быстрый бег (2-3 круга), лёгкий бег змейкой, бег спиной вперёд, бег с захлёстыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в

вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»). 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой НОЯБРЬ (I, II недели) Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продвижением вперёд камешка. Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату. «Футбол по-турецки» [1, с. 72] реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп правой и левой ноге с продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину) 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону. 5. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой. 7. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ноги. 8. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п. 9. И. п.: лёжа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»), 1 1. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. 12. И. п.: о. с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперёд-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой на месте Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) [1, с. 71] НОЯБРЬ (III, IV недели) Развивать физические и волевые качества,

мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «канатоходцы»; «слоники»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и широким шагом; обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в 3 звена; подскоки; лёгкий бег; бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и положить обратно ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом вперёд; поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. Метание: игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками - метнуть мяч из-за головы двумя руками; - толкнуть мяч одной ногой вперёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; - бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с разведёнными в стороны ногами; - бросить мяч между ног, стоя спиной вперёд с разведёнными ногами; - прокатить мяч вперёд двумя руками от груди, лёжа на животе. Лазание: проползание под гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Передай мяч назад» (эстафета) [1, с. 71] «Успей взять» [1, с. 67] в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперёд 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо ДЕКАБРЬ (I, II недели) Развивать Ходьба на носках; ОРУ с гимнастической палкой: Равновесие: ходьба по гимнастической «Играй, координацию на пятках; с 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить скамейке боком с мешочком на голове, играй, палку

движений, глазомер, постановкой голову вправо, влево, вернуться в и. п. руки в стороны. не теряй» быстроту реакции, одной ноги на 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки Прыжки: перепрыгивание на одной ноге [1, с. 62] ловкость, силу, пятку, другой на с палкой вверх, встать на носки, потянуться и через верёвку вперёд-назад, вправоориентировку в носок; с вернуться в и. п. влево на месте, с продвижением вперёд. пространстве, разведением 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить Метание: бросание мяча снизу, из-за двигательные навыки носков, пяток туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, головы, от груди в парах; передача мяча в прыжках, в ползании врозь; правую ногу поставить в сторону ногой в парах; бросок мяча о пол, и ловля змейкой; упражнять в «муравьишки»; на носок, вернуться в и. п. То же влево. его к плечам, в стороны, после отскока равновесии «крабики»; 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в двумя руками; боковой галоп в парах с «обезьянки»; в руках сзади за спиной внизу. Наклониться передачей мяча друг другу от груди полуприседе; с вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх (расстояние между детьми 3-4 м). упражнениями и вернуться и. п. Лазание: ползание змейкой с опорой на для рук (руки 5. И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. предплечья и колени между кеглями, вперёд, сжимая Встать на носки, поднять палку вверх (достать расставленными по прямой на пальцы в кулаки до потолка), вернуться в и. п. расстоянии 1 м друг от друга. на каждый шаг); То же левой рукой. Подвижная игра «Хоккеист» (эстафета) обычная ходьба; 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть [1, с. 62] прыжки на двух (спину и голову держать прямо), вернуться в и. ногах с п. продвижением 7. И. п.: стоя на коленях, палка на бёдрах. вперёд; бег с Повернуть туловище в сторону, коснуться высоким палкой пятки противоположной ноги, подниманием вернуться в и. п. То же в другую сторону. колен 8. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках на («лошадки»); бег с полу за головой. Одновременно поднять изменением прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в направления и. п. движения по 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват руками за сигнал; бег середину палки). Подбросить палку, поймать её спиной вперёд; за середину одной рукой. То же другой рукой. подскоки; лёгкий 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы правой бег; боковой галоп ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй от правым и левым пальцев до пятки вперёд-назад. боком; быстрый 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по бег (2-3 круга); палке прямо, носки врозь. дыхательные 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу, стоять у упражнения конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой ДЕКАБРЬ (III, IV недели) Развивать глазомер, Ходьба на носках; ОРУ с гантелями: Равновесие: бег по скамейке, руки в «Добрые умение бросать мяч на пятках; в полу- 1. И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. стороны. Прыжки друг за другом на слова» друг другу в парах приседе; с Поднять одно плечо,

вернуться в и. п., поднять одной ногой через обручи, лежащие на [12, с. 33] через волейбольную постановкой другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба полу (3 обруча). сетку, ловкость, силу, одной ногой на плеча, вернуться в и. п. Метание: броски мяча через быстроту реакции, пятку, другой на 2. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. Поднять волейбольную сетку в парах. умение владеть телом носок; «крабики»; руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на Лазание: залезание на гимнастическую и управлять «слоники»; с раз- носок в сторону, вернуться в и. п. То же с стенку и спускание с её движениями на ведением носков другой ногой. противоположной стороны с переходом ограниченной врозь; в 3. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, с пролёта на пролёт по диагонали. площади; упражнять в полуприседе; гантели на коленях. Совершать вращательные Подвижная игра «Салки» [1, с. 113] равновесии, в обычная ходьба; движения в коленных и голеностопных прыжках на одной боковой галоп; суставах в одну и другую сторону. ногой через обруч; дыхательные 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с закреплять умение упражнения (вдох гантелями вниз. Повернуть туловище вправо, выполнять основные через нос, ладони правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п. на груди, п. То же в левую сторону. виды движений в быстром темпе озвученный выдох: «Ух-х-х!»); дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза) 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперёд, назад. 6. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 8. И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 9. И. п.: лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. 10. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте ЯНВАРЬ (I, II недели) Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках вниз. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по верёвке,

лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. «Перенеси в свой обруч» [1, с. 55] равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку»); построение в звеня; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлёстыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Подвижная цель» [1, с. 55] 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад ЯНВАРЬ (III, IV недели) Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков

врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх). Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. «Тихо - громко» [12, с. 33] галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; построение в звенья; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); лёгкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперёд, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки») переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. 10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. 14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла. Подвижная игра «Мяч соседу!»

[12, с. 29] ФЕВРАЛЬ (I, II недели) Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2—3 раза) ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см). Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату. Подвижная игра «Поезд» (эстафета) [1, с. 127] «Оттолкни мяч» [12, с. 35] 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз. 12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели) Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приставлением ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе «Не урони мяч» (эстафета) [12, с. 31] разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!»); боковой галоп, лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин) 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держат за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бёдрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперёд-назад всей ступнёй от пальцев до пятки. То же другой ногой. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя (быстро, медленно) с перекрёстной и одноимённой координацией движения рук. Подвижная игра «Дружба» [1, с. 62] с ходьбой МАРТ (I, II недели)

Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток - бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. 9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»). Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как скакалку). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх. Лазание по канату. Подвижная игра «Через тоннель» (эстафета) [1, с. 126] «Тик-так» [12, с. 33] корточки, встать и бежать дальше) 1. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками МАРТ (III, IV недели) Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; «слоники»; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; обычная ходьба; звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные

упражнения (спокойная ходьба ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг построение в себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. «Сделай фигуру» [1, с. 89] по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чухчух»); лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в корзину) 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо

Подвижная игра «Прокати мяч по скамейке» [1, с. 89] АПРЕЛЬ (I, II недели)

Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (ползание на ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание по канату. Подвижная игра «Ловишки со скакалкой» [1, с. 50] «Перебрось мяч» [12, с. 36] животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойно шагать по кругу, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чухчух»); лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад АПРЕЛЬ (III, IV недели) Закреплять умения Ходьба на носках; ОРУ с гантелями: Равновесие: бег по наклонной доске. «Необычный бросать мяч через на пятках; с 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыжки через короткую скакалку художник» волейбольную сетку в разведении Поворачивать голову вправо, влево, вперёд, назад, на одной ноге, стоя на [12, с. 34] парах, прыгать через носков, пяток вверх, вниз. месте и с продвижением вперёд. короткую скакалку, врозь; 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Метание: бросок мяча через лазать по канату; «обезьянки» (в Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять волейбольную сетку в парах. развивать мышцы рук; быстром темпе); другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба Лазание: пролезание в катящийся обруч упражнять в боком плеча, вернуться в и. п. (обруч катит другой ребёнок). равновесии, в лазании приставным 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27] шагом; руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на «муравьишки»; носок назад. То же другой ногой.

обычная ходьба; 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на построение в коленях. Совершать вращательные движения в звеньях; боковой коленных и голеностопных суставах в одну и галоп правым и другую сторону. левым боком; 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в дыхательные согнутых руках. Вращать руками с гантелями упражнения; вперёд, назад. лёгкий бег; 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках быстрый бег (2-3 внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями круга); бег спиной отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться вперёд; бег со в и. п. сменой 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. направления Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями движений по отвести в противоположную сторону, свистку вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой МАЙ (I, II недели) Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м). Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12 м). Лазание по верёвочной лестнице. «Циркачи» [1, с. 102] боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег широким шагом, с высоким подниманием колен на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.:

о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением Подвижная игра «Меткие стрелки» [1, с. 118] вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой МАЙ (III, IV недели) Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом вперёд; с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба; прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый ОРУ со средним мячом: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. Метание: бросание мяча разными способами в парах. Лазание по

канату. Подвижная игра «Брось и поймай» (эстафета) [1, с. 96] «Стой прямо!» [1, с. 96] бег (2-3 круга); бег спиной вперёд одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. 10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. 14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

ИЮНЬ (I, II недели)

Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с неё, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость

Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения руками); семенящим и широким шагом; обычная ходьба; дыхательные упражнения

ОРУ с кубиками:

1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны.
2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.
4. И. п.: стоя, **Равновесие:** наклоны туловища вперёд, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (высота бревна 30 см). Прыжки в высоту с разбега (высота планки 50 см от уровня пола). **Метание:** перебрасывание мяча снизу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличивается). **Лазание:** быстрое влезание на лестницу и быстрый спуск с неё разными способами «Пробеги - не задень». **Описание:** дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4 м от линии старта двое участников команды вращают длинную «Аромат цветов» (вдох через нос, озвученный выдох: «А-ах!»); медленный бег боком приставным шагом; с прыжками с ноги на ногу; быстрый бег (3 круга) ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой.
5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой.
6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.
7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.
8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.
9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые

ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз. 12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. Подвижная игра «Мяч о стенку» [7, с. 138] скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало, не задев скакалку 13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой ИЮНЬ (III, IV недели) Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увёртыванием Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «муравьишки»; «крабики»; «слоники»; с движениемрук; обычная ходьба; имитация ходьбы лыжники; дыхательные упражнения; лёгкий бег; боковой галоп; быстрый бег; бег спиной вперёд ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. Равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м). Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в движущийся обруч (обруч катит другой ребёнок). Подвижная игра «Лошадки в стойле» [1, с. 108]. «Тик-так» [12, с. 33] 9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»). 11. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., обруч

лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. ИЮЛЬ (I, II недели) Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо; развивать координацию движений Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; гусиным шагом спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; «крокодилы»; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения; ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. Равновесие: бег по гимнастической скамейке прямо и боком. Прыжки через набивные мячи. Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов. Лазание: ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями (расстояние между кеглями 1 м друг от друга). Подвижная игра «Летучие рыбки» [1, с. 118] «Успей взять» [1, с. 67] лёгкий бег; быстрый бег; бег с высоким подниманием колен и хлопками ладонями по коленям 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу-вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой ИЮЛЬ (III, IV недели) Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в равновесии; закреплять умение лазать по канату; развивать мышцы

рук, координацию, ловкость, меткость Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения рук); «крабики»; «слоники»; приставным шагом боком; скользящим шагом («лыжники»); «канатоходцы»; змейкой; обычная ходьба; прыжки на левой и правой ноге; медленный бег; быстрый бег (3 круга) ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд. Метание мешочков на дальность (расстояние 6-12 м). Лазание по канату. Подвижная игра «Лошадки в стойле» [1, с. 108] «Сделай фигуру» [1, с. 89] Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад. АВГУСТ (I, II недели) Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через верёвку; развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений; упражнять в равновесии Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом; с ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять

одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в Равновесие: ходьба по бревну боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега через верёвку (высота верёвки над уровнем пола 50 см). Метание: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями (с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч). Лазание по канату. Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27] «Необычный художник» [12, с. 34] упражнениями для рук (руки в стороны, круговые движения руками); обычная ходьба; боковой галоп; прыжки на двух ногах; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2—3 круга); бег спиной вперёд; бег с изменением направления движения; подскоки коленных и голеностопных суставов в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой АВГУСТ (III, IV недели) Закреплять умения прыгать через короткую скакалку вперёд и назад, лазать по гимнастической стенке до верха; развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений; упражнять в равновесии Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; «обезьянки» (в быстром темпе); «крабики»; в полуприседе; с упражнениями для рук; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (1,5-2 мин); бег спиной вперёд; с высоко поднятыми коленями; со сменой направления движения по свистку ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой

вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу-вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через короткую скакалку вперёд и назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. Метание: бросание мяча в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Лазание по гимнастической стенке до верха. Подвижная игра «Пой «Перебрось мяч» [12, с. 36] 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой

144 2.4 Пример региональной модели перспективного планирования

Культура Удмуртии является богатейшим материалом не только для введения ребенка в мир искусства, знакомства с традициями, духовно – нравственного воспитания, способности видеть красоту и гармонию, но и способствовать развитию таких психических процессов, как восприятие, образное мышление, воображение, эмоционально – положительное отношение к объектам эстетического содержания. Поэтому одним из приоритетных направлений моей работы по приобщению детей к культуре народов мира является ознакомление детей старшего дошкольного возраста с разными народами, их многообразием, традициями и обычаями, отношениями между народами. Дети старшего дошкольного возраста обращают внимание на красоту того места, в котором они живут. Дети начинают понимать, что состояние родного города зависит от отношения к нему жителей. Старшие дошкольники становятся способны к проявлению соответствующей их возможностям социальной активности, обращенной к городу и горожанам (совместному со взрослыми участию в социально

значимых делах, поздравление ветеранов, приглашение в детский сад пожилых людей, живущих в микрорайоне и пр.). Важно использовать формы и методы, вызывающие развитие эмоций и чувств детей по отношению к родному городу, способствующих проявлению активной деятельностной позиции. Следует организовывать просмотр слайдов и видеофильмов о городе, народах, которые проживают на его территории, их традициях, национальных костюмов, праздников. Цель: формирование познавательных действий, первичных представлений о малой родине и Отечестве, социокультурных ценностях Удмуртии, об особенностях их обычаев и традиций, о многообразии животного и растительного мира ПФО. Задачи: — знакомить детей с культурой, традициями, праздниками народов ПФО; — познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых граждан; — развивать у старших дошкольников интерес к родному краю, его — достопримечательностями, событиям прошлого и настоящего; — воспитывать чувство гордости, бережное отношение к родному городу.

Принципы: 1. Принцип энциклопедичности. 2. Краеведческий (региональный) принцип. 3. Принцип наглядности. 4. Культурологический принцип – приобщение детей к истокам культуры. 5. Тематический принцип – деление материала на основные темы. 6. Принцип интеграции.

Представления о малой родине являются содержательной основой для осуществления разнообразной детской деятельности. Поэтому данное содержание может успешно интегрироваться практически со всеми образовательными областями.

2.5. Интеграция образовательных областей

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

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

интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.6. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем

предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности. Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует: 1. На эмоции детей; 2. Создает у них хорошее настроение; 3. Помогает активировать умственную деятельность; 4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям: 1. С чрезмерной утомляемостью; 2. Непоседливостью; 3. Вспыльчивостью; 4. Замкнутостью; 5. С неврозами; 6. И другими нервно-психическими расстройствами.

2.7. Взаимодействие с родителями Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2. 7. План работы с родителями воспитанников на 2018-2019 учебный год

Срок	Возраст	Тема, содержание работы	Форма работы
Сентябрь	Все группы	Уровень физической подготовленности детей итоги диагностики Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.	Беседа
Октябрь	Все группы	«Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».	Консультация в уголок для родителей
Ноябрь	Все группы	Подготовительная к школе группа «Оздоровительные упражнения для занятий с детьми дома» Совместная подготовка и участие в детских соревнованиях «Веселые старты» - 2016 года	Консультация в уголок для родителей
Участие	Декабрь	Средняя группа «Основные принципы закаливания» Родительское собрание	Подготовительная к школе группа
Январь	Старшая группа	Подготовительная к школе группа «Роль физических упражнений в жизни ребёнка» Родительское собрание	Подготовительная к школе группа
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная к школе группы	Спортивные мероприятия ко дню защитника Отечества «День защитника отечества» Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного мероприятия «День защитника отечества».	Март 2 мл. группа «Закаливание ребёнка в домашних условиях»
Консультация в уголок для	Средняя группа	«Профилактика плоскостопия»	Консультация в уголок для родителей

Старшая группа «Как сохранить здоровье ребёнка» Родительское собрание
Апрель 2 младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы
Праздник «День здоровья» Участие родителей в празднике Старшая и
подготовительная к школе группы Совместный кросс детей, родителей и
сотрудников ДОУ Все группы «Наша спортивная семья» Выставка
совместных рисунков Все группы Обновление спортивного оборудования на
улице Помощь родителей Май Все группы «Физическое воспитание в ДОУ»
Анкетирование Все группы Итоги диагностики на конец года
Индивидуальные беседы 2.8. Мониторинг освоения образовательной области
«Физическое развитие» В начале и конце каждого учебного года проводится
мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание
которого включает в себя нормативы, в соответствии с требованиями
федерального государственного образовательного стандарта дошкольного
образования и настоящей рабочей программой. Физическая
подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга,
включающая основные физические качества. Уровень физической
подготовленности в наибольшей степени объективно отражает
морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал
здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо
сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по
физической культуре. Нормативы для детей второй младшей группы Бег на
30 м — 13,5 с. Прыжки в длину с места — 40 см. Бросание предмета — 4 м.
Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см. Спрыгивание (прыжки в глубину)
— 20—25 см. Нормативы для детей средней группы Бег на 30 м — 13,5 с.
Прыжки в длину с места — 50 см. Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м. Бросание набивного мяча (1 кг) —
1,3 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см. Нормативы для детей
старшей группы Бег на 30 м — 7,9—7,5 с. Прыжок в длину с места — 80—90
см. Прыжок в длину с разбега — 130—150 см. Прыжок в высоту с разбега —
40 см. Прыжок вверх с места — 25 см. Прыжок в глубину — 40 см. Метание
предмета: весом 200 г — 3,5—4 м. весом 80 г — 7,5 м. Метание набивного
мяча — 2,5 м. Нормативы для подготовительной группы Прыжок в длину с
места — 100 см. Прыжок в длину с разбега — 180 см. Прыжок в высоту с
разбега — 50 см. Прыжок вверх с места — 30 см. Прыжок в глубину — 45
см. Метание предметов: весом 250 г — 6,0 м; весом 80 г — 8,5 м. Метание
набивного мяча — 3,0 м. III. Организационный раздел 3.1 Учебный план
Структура физкультурного занятия в физкультурном зале В каждой
возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в физкультурном
зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют
закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических
качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации
движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и

психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: до 15 мин. - 2-я младшая группа 20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа Из них вводная часть: (беседа «Здоровье», «Физическая культура»): 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка): 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа. Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа. Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа, 2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа. Структура оздоровительного-игрового часа на свежем воздухе Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне – летний период и ее снижение в осенне - зимний период. Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа. Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 109 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа. Возрастная группа Количество НОД в неделю /время Количество НОД в год / время 2-я младшая группа 2 / 45 минут 102 / 1530 минут Средняя группа 2 / 60 минут 102/ 2040 минут Старшая группа 2 / 75 минут 102 / 2550 минут Подготовительная к школе группа 2 / 90 минут 102 / 3060 минут 3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности образовательной области направление «Физическое развитие» Средняя группа Старшая группа Подготовительная к школе группа Понедельник 9.00-9.20 – средняя № 1 9.30 – 9.50 – средняя № 2 10.00 – 10.25 – старшая № 1 10.35 – 11.00 – старшая № 2 Вторник 9.40-10.10 – подгот. № 2 10.20- 10.50 – подгот. № 1 11.00-11.30 – подгот. № 3 (улица) Среда 9.00-9.25 – старшая № 1 9.35 – 10.00 – старшая № 2 10.10 – 10.40 – подгот. № 3 Четверг 10.30 -10.55 – старшая № 1 (улица) 10.00 -10.25 – старшая № 2 (улица) 9.25 – 10.05 – подгот. № 1 16.00-16.30 – подгот. № 2

Пятница 9.00 – 9.20 – средняя № 2 9.30 – 9.50 – средняя № 1 10.00 – 10.30 – подгот. № 3 10.40 – 11.10 – подгот. № 1 (улица) 11.15 – 11.45 – подгот. № 2 (улица) 3.3. Режим дня и распорядок Организация режима пребывания детей в дошкольном учреждении

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня. При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей соответствующей группы и способствует их гармоничному развитию. Примерные возрастные режимы представлены в образовательных паспортах групп на тёплый и холодный период года. Контроль выполнения режима дня осуществляют медицинская сестра и администрация дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст Примерный режим дня во 2-ой младшей группе (холодный период года сентябрь-май)

Время	Длительность	Прием детей.	Игры, труд.	Творчество детей.	Индивидуальная работа.	Общение.	Самостоятельная деятельность.													
Утренняя Гимнастика	7.00-8.20	1 час 20 минут	Подготовка к завтраку.	Завтрак	8.20-8.40	20 минут	Культурно-гигиенические процедуры.													
Игры	8.40-9.00	20 минут	Образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (НОД)	2 занятия по 15 минут с перерывом 10 минут, по подгруппам	9.00-10.00	40 минут	Второй завтрак	10.00-10.10	10 минут											
Подготовка к прогулке	10.10-10.30	20 минут	Прогулка.	Наблюдения.	Элементарный труд.	Физкультурно-развлекательная деятельность.	Игры.	Индивидуальная работа	10.30-12.00	1 час 30 мин	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.									
Подготовка к обеду	12.00-12.30	30 минут	Обед	12.30-13.00	30 минут	Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры.	Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	2 часа	Постепенный подъем.	«Бодрящая гимнастика»	15.00-15.30	30 минут	Подготовка к полднику.						
Полдник	15.30-16.00	30 минут	Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	1 час	Подготовка к прогулке.	Прогулка	17.00-18.30	1 час 30 минут	Возвращение с прогулки.	Игры.	Уход домой	18.30-19.00	30 минут	Непосредственно образовательная деятельность	30 минут	Прогулка	3 часа	Сон	2 часа

Примерный режим дня во 2-ой младшей группе (тёплый период

года июнь-август) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика 7.00-8.30 1 час 30 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.30-9.00 30 минут Самостоятельные игры 9.00-9.20 20 минут Подготовка к прогулке. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия в соответствии с расписанием на летний период). Прогулка. Возвращение с прогулки. 9.20-12.30 3 часа 10 минут Второй завтрак 10.00-10.20 20 минут Обед 12.30-13.10 40 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну, дневной сон 13.10-15.20 2 часа 10 минут Постепенный подъем. «Бодрящая гимнастика» 15.20-15.40 20 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.40-16.10 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 16.10-16.50 40 минут Подготовка к прогулке. Прогулка 16.50-18.30 1 час 40 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.30-19.00 30 минут Непосредственно образовательная деятельность 15 минут Прогулка 4 часа 50 минут Сон 2 часа 10 минут

Примерный режим дня в средней группе (холодный период года сентябрь-май) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Творчество детей. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя Гимнастика 7.00-8.20 1 час 20 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Культурно-гигиенические процедуры. Игры 8.50-9.00 10 минут Образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (НОД) 2 занятия по 20 минут с перерывом 10 минут, самостоятельная деятельность 9.00-10.30 40 минут 50 минут Второй завтрак 10.00-10.10 10 минут Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Элементарный труд. Физкультурно-развлекательная деятельность. Игры. Индивидуальная работа. Возвращение с прогулки 10.30-12.10 1 час 40 минут Подготовка к обеду. Обед 12.10-12.50 40 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Дневной сон 12.50-13.00 13.00-15.00 10 минут 2 часа Постепенный подъем. Гимнастика после сна 15.00-15.30 30 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.30-16.00 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 16.00-16.40 40 минут Подготовка к прогулке. Прогулка 16.40-18.30 1 час 50 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.30-19.00 30 минут Непосредственно образовательная деятельность 40 минут Прогулка 3 часа 30 минут Сон 2 часа

Примерный режим дня в средней группе (теплый период года июнь-август) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Индивидуальная работа. Общение. 7.00-8.20 1 час 20 минут Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Подготовка к прогулке. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия в соответствии с расписанием на летний период).

Прогулка. Возвращение с прогулки. 8.50-12.10 3 часа 20 минут Второй завтрак 10.00-10.20 20 минут Подготовка к обеду. Обед 12.10-12.50 40 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну, дневной сон 12.50-15.20 2 часа 10 минут Постепенный подъем. «Бодрящая гимнастика» 15.20-15.40 20 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.40-16.10 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 16.10-17.00 50 минут Подготовка к прогулке. Прогулка 17.00-18.20 1 час 20 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.20-19.00 40 минут Непосредственно образовательная деятельность 20 минут Прогулка 4 часа 40 минут Сон 2 часа 10 минут Примерный режим дня в старшей группе (холодный период года сентябрь-май) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Творчество детей. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя Гимнастика 7.00-8.20 1 час 20 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Культурно-гигиенические процедуры. Игры 8.50-9.00 10 минут Образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (НОД) 2 занятия по 25 минут с перерывом 10 минут, самостоятельная деятельность 9.00-10.40 50 минут 40 минут Второй завтрак 10.00-10.10 10 минут Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Элементарный труд. Физкультурно-развлекательная деятельность. Игры. Индивидуальная работа. Возвращение с прогулки 10.40-12.30 1 час 50 минут Подготовка к обеду. Обед 12.30-13.00 30 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Дневной сон 13.00-15.00 2 часа Постепенный подъем. Гимнастика после сна 15.00-15.25 25 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.25-15.45 20 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 15.45-16.20 35 минут Подготовка к прогулке. Прогулка 16.20-18.30 2 часа 10 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.30-19.00 30 минут Непосредственно образовательная деятельность 50 минут Прогулка 4 часа Сон 2 часа Примерный режим дня в старшей группе (теплый период года июнь-август) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика 7.00-8.20 1 час 20 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Подготовка к прогулке. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия в соответствии с расписанием на летний период). Прогулка. Возвращение с прогулки. 8.50-12.10 3 часа 20 минут Второй завтрак 10.00-10.20 20 минут Подготовка к обеду. Обед 12.10-12.50 40 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну, дневной сон 12.50-15.20 2 часа 10 минут Постепенный подъем. «Бодрящая гимнастика» 15.20-15.40 20 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.40-16.10 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная

деятельность, самостоятельная деятельность детей 16.10-17.00 50 минут
Подготовка к прогулке. Прогулка 17.00-18.20 1 час 20 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.20-19.00 40 минут Непосредственно образовательная деятельность 25 минут Прогулка 4 часа 40 минут Сон 2 часа 10 минут
Примерный режим дня в подготовительной группе (холодный период года сентябрь-май) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Творчество детей. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя Гимнастика 7.00-8.20 1 час 20 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Культурно-гигиенические процедуры. Игры 8.50-9.00 10 минут Образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (НОД) 2 занятия по 30 минут с перерывом 10 минут, самостоятельная деятельность 9.00-10.50 1 час 30 минут +20 минут Второй завтрак 10.00-10.10 10 минут Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Элементарный труд. Физкультурно-развлекательная деятельность. Игры. Индивидуальная работа. Возвращение с прогулки 10.50-12.30 1 час 40 минут Подготовка к обеду. Обед 12.30-13.00 30 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Дневной сон 13.00-15.00 2 часа Постепенный подъем. Гимнастика после сна 15.00-15.25 25 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.25-15.55 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 15.55-16.55 1 час Подготовка к прогулке. Прогулка 16.55-19.00 2 часа 05 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.30-19.00 30 минут Непосредственно образовательная деятельность 1 час 30 минут Прогулка 3 часа 45 минут Сон 2 часа
Примерный режим дня в подготовительной группе (теплый период года июнь-август) Режимные моменты Время Длительность Прием детей. Игры, труд. Индивидуальная работа. Общение. Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика 7.00-8.20 1 час 20 минут Подготовка к завтраку. Завтрак 8.20-8.50 30 минут Подготовка к прогулке. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия в соответствии с расписанием на летний период). Прогулка. Возвращение с прогулки. 8.50-12.20 3 часа 30 минут Второй завтрак 10.00-10.20 20 минут Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 12.20-12.40 20 минут Подготовка к обеду. Обед 12.40-13.10 30 минут Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну, дневной сон 13.10-15.10 2 часа Постепенный подъем. «Бодрящая гимнастика» 15.10-15.30 20 минут Подготовка к полднику. Полдник 15.30-16.00 30 минут Игры, занятия в группе, организованная совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей 16.00-17.00 1 час Подготовка к прогулке. Прогулка 17.00-18.20 1 час 20 минут Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой 18.20-19.00 40 минут Непосредственно образовательная деятельность 30 минут Прогулка 4 часа 50 минут Сон 2 часа 3.4 Двигательный режим Модель физического

воспитания (составлена на основе действующего СанПиНа) Формы организации 2-я младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада Утренняя гимнастика ежедневно 5-6 минут ежедневно 6-8 минут ежедневно 8- 10 минут ежедневно 10 минут Физкультминутка ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) Игры и физические упражнения на прогулке ежедневно 6- 8 минут ежедневно 10- 5 минут ежедневно 15- 20 минут ежедневно 20-30 минут Пальчиковая гимнастика С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Игровые минутки («Бодрящая гимнастика») ежедневно после дневного сна Закаливающие процедуры ежедневно после дневного сна Физкультурные занятия Физкультурные занятия в спортивном зале 2 занятия 15 минут 2 занятия 20 минут 2 занятия 25 минут 2 занятия 30 минут Физкультурные занятия на улице 2 занятия 15 минут 2 занятия 20 минут 2 занятия 25 минут 2 занятия 30 минут Спортивный досуг Самостоятельная двигательная деятельность ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) Спортивные праздники - летом 1раза в год 2 раза в год 2 раза в год Физкультурные досуги и развлечения 1 раз в квартал 1 раз в месяц 1 раз в месяц 1 раз в квартал Дни здоровья 1 раз в квартал 1 раз в квартал 1 раз в квартал 1 раз в квартал 3.6. Физкультурное оборудование и инвентарь К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования,

учебно-методических и игровых материалов

Гимнастические стенки (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см) 4 шт. Скамейки гимнастические 3 шт. Мячи: резиновые, футбольные баскетбольные массажные цветные для фитбола 25 шт. 1 шт. 2 шт. 20 шт. 10

шт. Гимнастический мат 1 шт. Палка гимнастическая (пластмассовая) 20 шт. Скакалка детская 20 шт. Кегли 20 шт. Обруч пластиковый детский 15 шт. Конус для эстафет 12 шт. Флажки 20 шт. Коврики 2 шт. Тоннель 2 шт. Кубики пластмассовые 25 шт. Канат 1 шт. Цветные ленточки (длина 60 см) 20 шт. Ребристая дорожка (длина 200 см, ширина 25 см) 1 шт. Набор хоккейный (клюшка и шайба) 5 шт. Корзина для мячей (пластмассовая) 3 шт. Модуль мягкий (4 наименования) 1 шт.

Список литературы:

1. Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
2. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни (Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. - Издательство «Просвещение», 2005);
3. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (авторы-составители Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачёва, Т.М. Пересыпкина: Учитель, 2015).
4. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия. (составитель - Крылова Н.И. – Издательство «Учитель», 2008);
5. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада (Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Завхарина – «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014);
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет (Прищепа С.С., «ТЦ Сфера», 2009);
7. Утренняя гимнастика в детском саду (Харченко Т.Е. - «Мозаика-Синтез», 2007);
8. Бодрящая гимнастика для дошкольников (Харченко Т.Е. – «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009);
9. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников (Соколова Л.А. – Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012)
10. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни (Литвинова М.Ф. «Линка-Пресс», 2005);
11. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа (автор- составитель Сидорова Т.Б. Издательство «Учитель», 2010);
12. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики (Нищева Н.В. – «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008);
13. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста (Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. – «Издательство «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012).