

Структурное подразделение детский сад «Забава» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы с.Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области  
446160, Самарская область, Пестровский район, село Пестровка, улица Советская, д.13,  
т. 8(846 74) 2 10 77 d.zabava@yandex.ru

Утверждена:

Руководитель СП д/с «Забава»

ГБОУ СОШ с. Пестровка

 / Г.А.Полянская

## **Авторская программа по физическому развитию «В дружбе со здоровьем»**

для детей 3-7 лет

инструктора по физической культуре Макаровой Л.В.

Принята:

Педагогическим советом

СП д/с «Забава» ГБОУ СОШ с. Пестровка

«31» сентября 2021 г

Протокол № 1

*ПЕСТРОВКА, 2021*

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2.</b>	Цели и задачи	4
<b>1.3.</b>	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	5
<b>1.4.</b>	Принципы построения программы	5
<b>2.</b>	<b>Основной раздел</b>	6
<b>2.1.</b>	Содержание психолого-педагогической работы	6
<b>2.2.</b>	Календарное планирование образовательной деятельности по о.о. «Физическое развитие»	11
<b>2.3</b>	Задачи, средства, методы физического развития	61
<b>2.4.</b>	Виды деятельности	62
<b>2.5.</b>	Образовательная нагрузка в соответствии с действующим СанПиН 2.4.3648 - 20	63
<b>2.6.</b>	Структура проведения занятий по физическому развитию для детей 3- 7 лет	63
<b>2.7.</b>	Оздоровительно-игровой час на свежем воздухе.	63
<b>2.8.</b>	Формы организации двигательной деятельности	64
<b>2.9.</b>	Режим двигательной активности	64
<b>2.10.</b>	Оздоровительно-закаливающие процедуры	65
<b>2.10.1.</b>	Система закаливания детей 3-7 лет	65
<b>2.11.</b>	Сопутствующие формы обучения: кружковая деятельность	66
<b>2.12.</b>	Коррекционная работа	67

<b>2.13.</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность: «сохрани своё здоровье сам»	68
<b>2.14.</b>	Физкультурно-досуговые мероприятия	100
<b>2.15.</b>	Взаимодействие с родителями	101
<b>2.15.1.</b>	Схема «Взаимодействие с родителями в вопросах физического развития детей»	102
<b>2.15.2.</b>	Примерный план вовлечения родителей по физическому развитию	102
<b>2.16.</b>	Педагогическая диагностика	103
<b>2.16.1.</b>	Требования к уровню подготовки воспитанников	104
<b>2.16.2.</b>	Способы проверки знаний, умений и навыков	105
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	112
<b>3.1.</b>	Нормативно-правовая база	112
<b>3.2.</b>	Предметно – пространственная развивающая среда	113
<b>3.3.</b>	Наглядно-дидактические пособия	114
<b>3.4.</b>	Список литературы	114
	Приложение №1	116
	Приложение №2	132
	Приложение №3	133
	Приложение №4	139

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит,*

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Возраст 3-7 лет – это период, когда 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, В основе рабочей программы использованы:

- парциальные программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко,
- «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т. Кудрявцев.

Содержание рабочей программы, включает систему работы по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребёнок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

### **1.2. Цели и задачи**

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание и структуру деятельности образовательной деятельности по физическому развитию. Содержание рабочей программы раскрывает два направления: становлений ценностей здорового образа жизни и развитие двигательной деятельности дошкольников.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни; воспитание полезных привычек и потребности в двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

развивать физические качества – скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;

Обогащать двигательный опыт детей, овладев основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников.

Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Способствовать сохранению, укреплению и охране здоровья детей, повышению умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки.

способствовать развитию воли, целеустремлённости, инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, интереса к спорту. Формировать позитивные качества характера.

### **1.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам деятельности, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь.
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению.
- Имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ как ценность.

### **1.4. Принципы построения программы**

Программа направлена на:

- Реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- Соблюдение дидактических правил последовательности, 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 занятий физическими упражнениями;

Принципы построения программы по ФГОС:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество с семьёй, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.

Каждую неделю физкультурное занятие проводится 2 раза в спортивном зале, 3-й – игровой час на воздухе. Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, развитие координации движения, пространственной ориентации и укрепление физического и психического

здоровья детей. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней гимнастике, физминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности содействует организация спортивных праздников и досугов.

## **2.Основной раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-7 лет.**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов деятельности.

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболеваниях и травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям. Соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать ловкость, быстроту, силу, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать гибкость, быстроту, силу, выносливость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меня темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.



Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления детей о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать дистанцию и заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного оборудования, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество и фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**2.2. Календарное планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**  
**Планирование занятий по физическому развитию в младшей группе**

Сентябрь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>День Знаний. Я талантливый.</i>	<i>Кладовая природы: фрукты, ягоды, овощи, грибы...</i>	<i>Опасные предметы.</i>	<i>Транспорт.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Развивать умения ходить и бегать, координируя движения рук и ног, не опуская головы; энергично отталкиваться двумя ногами; развивать глазомер, ловкость, умение действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений; выполнять правила игры. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании. Продолжать воспитывать желание помочь взрослому в подготовке спортивного оборудования. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале.			
Оборудование	Рейки (2 шт.) длиной 3 м., плоскостные обручи (6 шт.), флажки на подставке (2 шт.), карточки для игры.	Дуги высотой 40 см. (3 шт.), мячи резиновые d 20 см. (10-12 шт.), стойки (2 шт.)	Мячи резиновые d 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2 м., дуги высотой 40 см. (4 шт.), кегли (10 шт.)	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2 м., ребристая доска, гим. скамейка, кубики (8 шт.)
Вводная часть	Построение стайкой, ходьба стайкой за воспитателем, бег обычный стайкой.			
Кор-ые упр-ия	«Цапля»	«Гуси»	«Кошечка»	«Великаны и гномы»
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
Основная часть ОВД	1. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см., длина 3 м.) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки	1. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см., длина 4 м.), ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на всей	1. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. 2. Катание мяча двумя руками друг другу.	1. Прыжки на двух ногах, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. 3. Ползание на средних

	(пружинка). 3.Прокатывание мяча вдаль двумя руками от линии.	ступне с работой рук (пружинка). 3.Ползание на средних четвереньках по прямой (длина 3-4 м.).	3.Ползание на средних четвереньках по прямой; ползание «змейкой» между 4-5 предметами.	четвереньках по извилистой дорожке (ширина 20 см., 4 м.).
<b>Подвиж. игра</b>	«Догонялки с персонажем»	«Бегите ко мне»	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и автомобиль»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Разноцветные шары»	«Разноцветные шары»	«Каша кипит»	«Дровосек»
<b>заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»
<b>Релаксация</b>	«Зёрнышко»	«Сказка»	«Волшебный сон»	«Волшебный сон»

### Октябрь

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Моё село.</i>	<i>Правила дорожного движения.</i>	<i>Золотая осень.</i>	<i>Я и моя семья.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Развивать умения ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Развивать навыки лазания и ползания. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила. Формировать умение соблюдать правила безопасного передвижения в спортивном зале. Формировать умение вести диалог с педагогом; слушать и понимать заданный вопрос и понятно на него отвечать.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейка (2 шт.), флажки на стойке (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), шнур длиной 1 м., маска кота	Плоскостные обручи (6 шт.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), наклонная доска, бумажные круги разного цвета (4 шт.)	Кубики (по 2 на каждого реб.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), дуги высотой 40 см. (4 шт.), набивные мячи (6 шт.), маска совы и мышки	Кубики (по 2 на каждого реб.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м., гим. скамейка, мячи d 20 см. (10-12 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам, бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя			

	товарищей по зрительным ориентирам.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Черепахи»	«Ежик вытянулся, свернулся»	«Качалочка»	«Все спортом занимаются»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см.), перешагивая через рейки лестницы. 2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния).	1.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 15 см.). 2.Прыжки на месте на двух ногах с поворотом вокруг себя. 3.Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом.	1.Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы, между двумя шнурами). 2.Прокатывание мяча между предметами (60 см.). 3.Ползание за катящимся предметом.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Прокатывание мяча между предметами (50 см.). 3.Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа.
<b>Подвиж. игра</b>	«Солнышко и дождик»	«Догони, скорее мяч»	«В гости к зверятам»	«Поиграем со зверятами»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Петух»	«Часики»	«Насос»	Звуковые упражнения
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне за «солнцем» - на носках, чередование с обычной ходьбой за «тучей».	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Молчок»	«Сказка»	«Зёрнышко»

### Ноябрь

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Хлеб – всему голова.</i>	<i>Наша Родина – Россия.</i>	<i>Музыкальная шкатулка.</i>	<i>Я вырасту здоровым.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умение строиться в колонну по одному, находить своё место при построениях; закреплять умение ползать, энергично отталкиваясь двумя ногами в прыжках на месте и с продвижением вперёд. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Поощрять участие в совместных играх и физических упражнениях. Побуждать детей к подготовке спортивного оборудования. Поощрять желание задавать вопросы взрослому и сверстникам.			

<b>Оборудование</b>	Шнуры длиной 1 м (6 шт.), мячи d 20 см (10-12 шт.), флажки разного цвета на стойках (4 шт.)	Гим. скамейка (2 шт.), кубики (10 шт.), бумажные круги разного цвета (4 шт.)	Флажки (по 2 на каждого реб.), шнур длиной 3 м., бруски высотой 10 см. (4 шт.), мячи d 20 см (10-12 шт.), рейки длиной 3 м. (2 шт.), маска лисы	Флажки (по 2 на каждого реб.), гим. скамейка (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), мячи d 20 см. (по кол-ву детей)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках, чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал..			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Морская звезда»	«Поезд»	«Прогулка в лес»	«Морская звезда»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3.Прокатывание мяча между предметами (50 см.)	1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё. 2.Прыжки на двух ногах на месте в парах. 3.Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту длиной 4 м.).	1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё. 2.Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. 3.Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м.	1.Прыжки вверх с целью достать предмет. 2.Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. 3.Ползание на средних четвереньках по скамейке 4 м.
<b>Подвиж. игра</b>	«Колоски»	«Ветерок играет осенними листочками»	«Кот и цыплята»	«У ребят порядок...»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Поезд»	«Комарики»	«Лес шумит»	«Ворона»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем музыкальный инструмент»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)
<b>Релаксация</b>	Сказка	Сказка	«Волшебный сон»	«Я расту здоровым»
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Животные разных стран.</i>	<i>Посуда. Продукты питания.</i>	<i>Мебель.</i>	<i>Неделя этики в детском саду.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии. Развивать умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в			

	высоту с места. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности при выполнении физических упражнений. Побуждать детей к самостоятельному выполнению поручений. Продолжать приучать слушать рассказы воспитателя. Формировать умение отчётливо произносить слова.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейка (2 шт.), мячи d 20 см. (10-12 шт.), набивные мячи (6 шт.), дорожка шириной 20 см.	Мячи d 20 см (10-12 шт.), гим. скамейка (2 шт.), набивные мячи (5-6 шт.)	Наклонная доска, кубики по 2 на каждого реб., гим. скамейка (2 шт.), плоскостные обручи (6 шт.)	Кубики по 2 на каждого реб., гим. скамейка (2 шт.), гим. лесенка, мячи d 20 см. (10-12 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гим. скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Спортсмены»	«Паровозик»	«Цапля»	«Морская звезда»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Пробыжки вверх с целью достать предмет. 3.Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки вверх с целью достать предмет. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук. 2.Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1.Спрыгивание с высоты 15 см. 2.Бросание мяча об пол двумя руками и ловля его, стоя на месте. 3.Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола.
<b>Подвиж. игра</b>	«Цветные автомобили»	«Светофор и цветные автомобили»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Гудок парохода»	«Большой, маленький»	«Дразнилка»	«Гуси»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Где спрятано»	Ходьба обычным шагом с чередованием на носках	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Сказка»	«Расслабление»	«Вежливый енот»
<b>Январь</b>				

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Новый год.</i>	<i>Зима.</i>	<i>Зимние забавы.</i>	<i>Птицы и звери зимой.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх. Продолжать развивать восприятие. Продолжать расширять и обогащать словарный запас детей.			
<b>Оборудование</b>	Мячи d 20 см. (по кол-ву детей), канат, кегли (10-12 шт.), ребристая доска	Мячи d 20 см. (по кол-ву детей), гим. скамейка (2 шт.), шнур длиной 3 м. (2 шт.)	Обручи по кол-ву детей, шнур длиной 2 м., кегли (12 шт.), гим. скамейка, бумажные круги разного цвета (4 шт.), мягкая игрушка - бегемот	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейка, гим. лестница, Мячи d 15 см. (по кол-ву детей)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением задания.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Новогодние персонажи»	«Холодно, жарко»	«Снежинка»	«Снежок»
<b>ОРУ</b>	С мячом	С мячом	С обручем	С обручем
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Спрыгивание с высоты вниз (20 см.). 3. Бросание мяча двумя руками об пол и его ловля.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием (перешагивая снежинки). 2. Спрыгивание с высоты, с приземлением в обозначенный круг. 3. Проползание между дугами произвольным способом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке со снежком над головой. 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см.). 3. Проползание между ножками стула произвольным способом.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.). 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1,5 м.). 3. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола.
<b>Подвиж. игра</b>	«Найди себе пару»	«Метель и солнце»	«Цветные автомобили»	«Птицы зимой»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Ушки»	«Шаги»	«Хлопушка»	«Погончики»

3-я часть М.П. игра	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано»	«Кто назвал»
Релаксация	«Новогодние чудеса»	«Молчок»	«Волшебный сон»	«Зима»
<b>Февраль</b>				
Задачи и этапы занятия	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Тема недели	<i>Неживая природа.</i>	<i>В гостях у сказки.</i>	<i>Защитники Отечества.</i>	<i>Все работы хороши.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, прыжках из обруча в обруч, в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания, прокатывании мяча друг другу; формировать умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании, бросать мяч через шнур, подлезать под шнуром, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию у детей положительных эмоций. Развивать диалогическую форму речи. Формировать умения двигаться в соответствии с темпом музыки и силой её звучания, реагировать на начало звучания и её окончание.			
Оборудование	Плоскостные обручи (5 шт.), Мячи d 15 см. (по кол-ву детей), шнуры длиной 1 м (8 шт.), гим. скамейка, маска медведя	Мячи d 15 см. (10-12 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), гим. скамейка, кубики (12-14 шт.)	Наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. лестница, кубики (4 шт.)	Наклонная доска, шнуры длиной 1 м. (8 шт.), плоскостные обручи (6 шт.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м., мягкая игрушка - медведь
1-ая часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. Ходьба и бег парами.			
Кор-ые упр-ия	«Велосипед»	«Качалочка»	«Солдаты»	«Колобок»
ОРУ	С ленточками	С ленточками	Без предметов	Без предметов
2-ая часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.). 3. Ловля мяча, брошенного	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.).	1. Ходьба по бревну на средних четвереньках. 2. Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль). 3. Переползание через бревно боком (высота	1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук. 2. Прыжки со сменой положения ног (вместе-врозь).



	воспитателем (расстояние 1,5 м.). 4.Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола.	3.Переползание через бревно боком (высота 40 см.). 4.Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте.	40см.) 4.Спрыгивание с высоты 20 см.	3.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 4.Переползание через бревно (40 см.).
<b>Подвиж. игра</b>	«Кот и мыши»	«Мы военные»	«Весёлая карусель»	«Встреча животных в лесу»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Паровоз»	«Петушок»	«Ушки»	«Шаги»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»
<b>Релаксация</b>	«Ленивый барсук»	«Сказка»	«Космос»	«Расслабление»

**Март**

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>8 марта.</i>	<i>Народная культура и традиции.</i>	<i>Весна.</i>	<i>По морям, по волнам.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умения ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, прокатывать мяч между предметами; упражнять в ходьбе и беге парами и врассыпную, в ползании по скамейке на ладонях и коленях; совершенствовать умения бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Формировать умение двигаться в соответствии с музыкой. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх. Привлекать детей к расстановке и уборке физкультурного оборудования. Совершенствовать восприятие детей, активно включая все органы чувств.			
<b>Оборудование</b>	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), мешочки с песком по кол-ву детей, Мячи d 20 см. (10-12 шт.), 2 стойки, шнур длиной 6 м.	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), кегли (10-12 шт.), гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей)	Наклонная лестница, гим. скамейка, шнуры длиной 1 м. (10 шт.), флажки (по 2 на каждого реб.), мягкая игрушка - заяц	Флажки (по 2 на каждого реб.), наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. скамейка, кубики (6-8 шт.)

<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. Ходьба парами, бег парами.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Велосипед»	«Качалочка»	«Лягушки»	«Солнышко»
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	С флажками	С флажками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга. 2.Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см.). 3.Бросание мяча вперёд вдаль из-за головы . 4.Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу.	1.Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга. 2.Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении. 3.Переползание через бревно боком (высота 40 см.). 4.Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу. 3.Переползание через бревно правым и левым боком. 4.Спрыгивание с высоты 20 см. вниз.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук. 2.Прыжки со сменой положения ног. 3.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 4.Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лесенки-стремянки.
<b>Подвиж. игра</b>	«Подарки маме»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Весёлая карусель»	«По морю»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Хлопушка»	«Лисонька»	«Дразнилка»	«Гудок паровоза»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
<b>Релаксация</b>	«Мамочка»	«Солнечный день»	«Сказка»	«Океан»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Неделя книги.</i>	<i>Тайны космоса.</i>	<i>Земля – наш общий дом.</i>	<i>Птицы и звери весной.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию у детей положительных эмоций. Развивать диалогическую			

	форму речи. Формировать умения двигаться в соответствии с темпом музыки и силой её звучания.			
<b>Оборудование</b>	Мешочки с песком (по кол-ву детей), мячи d 20 см(по кол-ву детей), маска совы.	Мешочки с песком( по кол-ву детей), гим. скамейка, флажки на подставке(4 шт.), кубики(12 шт.)	Разноцветные ленточки( по 2 на каждого ребенка), гим. скамейка( 2 шт.), кубики(8 шт.), плоскостные обручи( 6 шт.), маска кота.	Разноцветные ленточки( по 2 на каждого ребенка), наклонная доска шириной 15 см. , мячи d 20 см(10-12 шт.), кегли (12 шт)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.. Ходьба и бег парами.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Все спортом занимаются»	«Гуси»	«Елочка»	«Цапля»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки в длину с места. 3.Бросание среднего мяча через верёвку, двумя руками из-за головы. 4.Проползание в обруч, правым и левым боком.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2.Прыжки в длину с места. 3.Переползание через препятствие. 4.Бросание мяча двумя руками об пол и его ловля.	1.Ходьба по бревну на средних четвереньках. 2.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль). 3.Переползание через бревно боком. 4.Спрыгивание с высоты 20 см.	1.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см., высота 15 см.) 2.Лазание по лесенке-стремянке и спуск с неё. 3.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 4.Переползание через препятствия.
<b>Подвиж. игра</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Поезд»	«Косарь»	«Хлопушка»	«Филин»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения
<b>Релаксация</b>	«Прогулка»	«Расслабление»	«Рыбки»	«Весёлые гномики»
<b>Май</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>Человек и мир вещей</i>	<i>День Победы.</i>	<i>Виды спорта.</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>

Номер недели	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умения ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд, прокатывать мяч между предметами; упражнять в ходьбе и беге парами и врассыпную, в ползании по скамейке; совершенствовать умения бросать мяч об пол. Формировать умения двигаться в соответствии с музыкой. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.			
<b>Оборудование</b>	Кубики ( по 2 на каждого ребенка), скакалки (8 шт.), мячи d 20 см.(10-12 шт.), мешочки с песком ( по кол-ву детей)	Кубики ( по 2 на каждого ребенка), мешочки с песком ( по кол-ву детей), гим. скамейка. скакалки (8 шт.), маска волка.	Гим. палки ( по кол-ву детей), гим. скамейка, кегли (12 шт.), гим. стенка.	Гим. палки (по кол-ву детей), шнуры длиной 1м (8 шт.), гим. скамейка, мячи d 20 см(10-12 шт), маска медведя, мягкая игрушка-медведь.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадки»			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Велосипед»	«Новые сапожки»	«В лес»	«Солнышко»
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба между предметами. 2.Прыжки в длину с места «Кто дальше» 3.Бросание мяча вдаль двумя руками разными способами. 4.Проползание в обруч.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием. 2.Прыжки со сменой положения ног. 3.Переползание через препятствие. 4.Бросание мяча двумя руками об пол и его ловля.	1.Ходьба «змейкой» между кеглями. 2.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу. 3.Подлезание под дугу правым и левым боком. 4.Спрыгивание с высоты 20 см.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мешочки с песком. 2.Прыжки в высоту «Достань, шарик». 3.Игровое задание «Один – двое». 4.Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лесенки-стремянке.
<b>Подвиж. игра</b>	«Котята и щенята»	«Рыбаки и рыбки»	«Подарки»	«В гостях у солнышка»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Косарь»	«Дразнилка»	«Насос»	«Жук»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

Релаксация	«Рыбки»	«Молчок»	«Наедине с дождем»	«Сказка»
------------	---------	----------	--------------------	----------

## Планирование физкультурных занятий в средней группе

Сентябрь				
Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>День Знаний. Я талантливый.</i>	<i>Кладовая природы: фрукты, ягоды, овощи, грибы...</i>	<i>Опасные предметы.</i>	<i>Транспорт.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Диагностика физических качеств детей.			
<b>Оборудование</b>	Рейки (2 шт.) длиной 3 м., плоскостные обручи (6 шт.), флажки на подставке (2 шт.), карточки для игры.	Дуги высотой 40 см. (3 шт.), мячи резиновые d 20 см. (10-12 шт.), стойки (2 шт.)	Мячи резиновые d 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2 м., дуги высотой 40 см. (4 шт.), кегли (10 шт.)	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2 м., ребристая доска, гим. скамейка, кубики (8 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «СТОП»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля»	«Гуси»	«Кошечка»	«Великаны и гномы»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (д: 3 м., ш: 15 см.) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг к другу двумя руками, и. п. – стоя на коленях	1. Прокатывание мячей друг к другу, стоя на коленях 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола 2. Ходьба по ребристой доске, руки на поясе 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе

	3.Ходьба и бег между двумя линиями (ш: 10 см.) 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	3.Повтор подпрыгивания 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	руками 4.Подлезание под дугу, поточно 2-мя колоннами 5.Прыжки на двух ногах между кеглями	4.Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвиж. игра</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Разноцветные шары»	«Разноцветные шары»	«Каша кипит»	«Дровосек»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»
<b>Релаксация</b>	«Космос»	«Космос»	«Волшебный сон»	«Волшебный сон»

### Октябрь

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Моё село.</i>	<i>Правила дорожного движения.</i>	<i>Золотая осень.</i>	<i>Я и моя семья.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг к другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах. Тренировать правильное носовое дыхание. Воспитывать доброжелательность, желание помочь товарищу.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейка (2 шт.), флажки на стойке (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), шнур длиной 1 м., маска кота	Плоскостные обручи (6 шт.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), наклонная доска, бумажные круги разного цвета (4 шт.)	Кубики (по 2 на каждого реб.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), дуги высотой 40 см. (4 шт.), набивные мячи (6 шт.), маска совы и мышки	Кубики (по 2 на каждого реб.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м., гим. скамейка, мячи d 20 см. (10-12 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Черепахи»	«Ежик вытянулся, свернулся»	«Качалочка»	«Все спортом занимаются»

ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по гим. скамейке, на середине – присесть 2.Прыжки на двух ногах до предмета 3.Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2.Прокатывание мяча друг к другу, стоя на коленях 3.Прокатывание мяча по мостику двумя руками пред собой	1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба по доске (ш: 15 см.) с перешагиванием через кубики 4.Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1.Подлезание под шнур (40 см.) с мячом в руках, не касаясь руками пола 2.Прокатывание мяча по дорожке 3.Ходьба по ним. Скамейке с перешагиванием через кубики 4.Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
<b>Подвиж. игра</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Петух»	«Часики»	«Насос»	Звуковые упражнения
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Молчок»	«Расслабление»	«Расслабление»

### Ноябрь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>Хлеб – всему голова.</i>	<i>Наша родина – Россия.</i>	<i>Музыкальная шкатулка.</i>	<i>Я вырасту здоровым.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в ползании на животе на скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках, соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечности. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.			
<b>Оборудование</b>	Шнуры длиной 1 м (6	Гим. скамейка (2 шт.),	Флажки (по 2 на каждого	Флажки (по 2 на каждого

	шт.), мячи d 20 см (10-12 шт.), флажки разного цвета на стойках (4 шт.)	кубики (10 шт.), бумажные круги разного цвета (4 шт.)	реб.), шнур длиной 3 м., бруски высотой 10 см. (4 шт.), мячи d 20 см (10-12 шт.), рейки длиной 3 м. (2 шт.), маска лисы	реб.), гим. скамейка (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), мячи d 20 см. (по кол-ву детей)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках, чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Морская звезда»	«Поезд»	«Прогулка в лес»	«Морская звезда»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки на двух ногах через шнуры 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м.) 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая шнуры 4.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расст. 2 м.)	1.Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кубики 2.Ползание по гим.скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков 3.Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3 м.)	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2.Прыжки через бруски (взмах рук) 3.Ходьба по шнуру (по кругу) 4.Прыжки через бруски 5.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1.Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Игра «Переправься через болото», п. и. «Ножки», и. з. «Сбей кеглю»
<b>Подвиж. игра</b>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Поезд»	«Комарики»	«Лес шумит»	«Ворона»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)
<b>Релаксация</b>	Сказка	Сказка	«Волшебный сон»	«Волшебный сон»
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Животные разных стран.</i>	<i>Посуда. Продукты</i>	<i>Мебель.</i>	<i>Неделя этики в детском</i>



		<i>питания.</i>		<i>саду.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании, соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение друг к другу.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейка (2 шт.), мячи d 20 см. (10-12 шт.), набивные мячи (6 шт.), дорожка шириной 20 см.	Мячи d 20 см (10-12 шт.), гим. скамейка (2 шт.), набивные мячи (5-6 шт.)	Наклонная доска, кубики по 2 на каждого реб., гим. скамейка (2 шт.), плоскостные обручи (6 шт.)	Кубики по 2 на каждого реб., гим. скамейка (2 шт.), гим. лесенка, мячи d 20 см. (10-12 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гим. скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Все спортом занимаются»	«Паровозик»	«Цапля»	«Морская звезда»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки со скамейки (20 см.) 2.Прокатывание мячей между набивными мячами 3.Прыжки со скамейки (25 см.) 4.Прокатывание мячей между предметами 5.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см.)	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2.Ползание на четвереньках по гим. скамейке 3.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз) 2.Ходьба по скамейке, руки на поясе 3.Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гим. скамейке (на середине сделать поворот кругом) 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см. от пола 4.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (снизу) 5.Спрыгивание с гим. скамейки
<b>Подвиж. игра</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»

Дых-ое упр-ие	«Гудок парохода»	«Большой, маленький»	«Дразнилка»	«Гуси»
3-я часть М.П. игра	«Где спрятано»	Ходьба обычным шагом с чередованием на носках	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»
Релаксация	«Молчок»	«Сказка»	«Расслабление»	«Космос»

### Январь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>Новый год.</i>	<i>Зима.</i>	<i>Зимние забавы.</i>	<i>Птицы и звери зимой.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

<b>Задачи</b>	Учить: соблюдать дистанцию во время передвижения; ходьбе по гим. скамейке с поворотом на середине. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колена. Закреплять умение подлезать под шнур, отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать интерес и потребность к занятиям по физической культуре.			
---------------	--	--	--	--

<b>Оборудование</b>	Мячи d 20 см. (по кол-ву детей), канат, кегли (10-12 шт.), ребристая доска	Мячи d 20 см. (по кол-ву детей), гим. скамейка (2 шт.), шнур длиной 3 м. (2 шт.)	Обручи по кол-ву детей, шнур длиной 2 м., кегли (12 шт.), гим. скамейка, бумажные круги разного цвета (4 шт.), мягкая игрушка - бегемот	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейка, гим. лестница, Мячи d 15 см. (по кол-ву детей)
---------------------	--	--	---	---

<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением задания.			
---------------------------	---	--	--	--

<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Все спортом занимаются»	«Холодно, жарко»	«Морская звезда»	«Снежок»
----------------------	--------------------------	------------------	------------------	----------

<b>ОРУ</b>	С мячом	С мячом	С обручем	С обручем
------------	---------	---------	-----------	-----------

<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно 3.Ходьба на носках между кеглями,	1.Отбивание мяча о пол фронтально по подгруппам 2.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура,	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени 3.Ходьба по гим. скамейке, на середине – приседание,	1.Ходьба по гим. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 2.Перешагивание через кубики 3.Ходьба с перешагиванием через
-------------------------------------	--	--	--	---

	поставленными в один ряд 4.Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	перепрыгивая через него слева и справа	встать и пойти дальше, спрыгнуть 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	рейки лестницы (высота 25 см. от пола) 4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
<b>Подвиж. игра</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Ушки»	«Шаги»	«Хлопушка»	«Погончики»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано»	«Кто назвал»
<b>Релаксация</b>	«Океан»	«Молчок»	«Волшебный сон»	«Океан»

### Февраль

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>Неживая природа.</i>	<i>В гостях у сказки.</i>	<i>Защитники Отечества.</i>	<i>Все работы хороши.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: ловить мяч двумя руками; ходьбе и беге по кругу с изменением направления по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в прыжках из обруча в обруч. Укреплять связочно-суставной аппарат. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.			
<b>Оборудование</b>	Плоскостные обручи (5 шт.), Мячи d 15 см. (по кол-ву детей), шнуры длиной 1 м (8 шт.), гим. скамейка, маска медведя	Мячи d 15 см. (10-12 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), гим. скамейка, кубики (12-14 шт.)	Наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. лестница, кубики (4 шт.)	Наклонная доска, шнуры длиной 1 м. (8 шт.), плоскостные обручи (6 шт.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м., мягкая игрушка - медведь
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Я по тропочке иду»	«Лягушки»	«Лиса»	«Лягушки»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2.Прокатывание мяча между предметами	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 2.Метание мешочков в	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках 2.Ходьба с перешагиванием через	1.Ходьба и бег по наклонной доске 2.Игровое задание «Перепрыгни через

	3.Прыжки через короткие шнуры 4.Ходьба по скамейке на носках	вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз) 3.Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях 4.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	набивные мячи, высоко поднимая колени 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.) 4.Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м.)	ручеек» 3.Игровое задание «Пробеги по мостику» 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
<b>Подвиж. игра</b>	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Ворона»	«Петушок»	«Ушки»	«Шаги»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»
<b>Релаксация</b>	«Рыбки»	«Океан»	«Космос»	«Расслабление»

### Март

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>8 марта.</i>	<i>Народная культура и традиции.</i>	<i>Весна.</i>	<i>По морям, по волнам.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице, сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, в ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Развивать сердечнососудистую систему. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях.			
<b>Оборудование</b>	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), мешочки с песком по кол-ву детей, Мячи d 20 см. (10-12 шт.), 2 стойки, шнур длиной 6	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), кегли (10-12 шт.), гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей)	Наклонная лестница, гим. скамейка, шнуры длиной 1 м. (10 шт.), флажки (по 2 на каждого реб.), мягкая игрушка - заяц	Флажки (по 2 на каждого реб.), наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. скамейка, кубики (6-8 шт.)

	М.			
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«В лес»	«Новые сапожки»	«Кошка и котята»	«Калачи»
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	С флажками	С флажками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки в длину с места (фронтально) 2.Перебрасывание мешочков через шнур 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м.) и ловля после отскока (парами) 4.Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь	1.Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м.) 2.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Прокатывание мячей между предметами 4.Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону 3.Перешагивание через шнуры (6-8 шт.) 4.Лазание по гим. стенке с продвижением вправо, спуск вниз 5.Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кубики 6.Прыжки на двух ногах через шнуры	1.Ходьба и бег по наклонной доске 2.Перешагивание через набивные мячи 3.Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч 4.Прыжки на двух ногах через кубики
<b>Подвиж. игра</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Гудок парохода»	«Трактор»	«Дразнилка»	«Петушок»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
<b>Релаксация</b>	«Рыбки»	«Океан»	«Сказка»	«Космос»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Неделя книги.</i>	<i>Тайны космоса.</i>	<i>Земля – наш общий дом.</i>	<i>Птицы и звери весной.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, маху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умения принимать правильное			

	исходное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Увеличивать жизненную емкость легких и подвижность грудной клетки. Воспитывать положительные черты характера – организованность и отзывчивость.			
<b>Оборудование</b>	Мешочки с песком (по кол-ву детей), мячи d 20 см(по кол-ву детей), маска совы.	Мешочки с песком( по кол-ву детей), гим. скамейка, флажки на подставке(4 шт.), кубики(12 шт.)	Разноцветные ленточки( по 2 на каждого ребенка), гим. скамейка( 2 шт.), кубики(8 шт.), плоскостные обручи( 6 шт.), маска кота.	Разноцветные ленточки( по 2 на каждого ребенка), наклонная доска шириной 15 см. , мячи d 20 см(10-12 шт.), кегли (12 шт)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Все спортом занимаются»	«Гуси»	«Елочка»	«Цапля»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.	1.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см., высота 35 см.) 2.Прыжки в длину с места. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
<b>Подвиж. игра</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Поезд»	«Косарь»	«Лыжники»	«Филин»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения
<b>Релаксация</b>	«Океан»	«Расслабление»	«Рыбки»	«Волшебный сон»

**Май**

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Человек и мир вещей.</i>	<i>День Победы.</i>	<i>Виды спорта.</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка». Тренировать механизмы нервных процессов. Воспитывать нравственные основы личности – чувство собственного достоинства и справедливости.			
<b>Оборудование</b>	Кубики ( по 2 на каждого ребенка), скакалки (8 шт.), мячи d 20 см.(10-12 шт.), мешочки с песком ( по кол-ву детей)	Кубики ( по 2 на каждого ребенка), мешочки с песком ( по кол-ву детей), гим. скамейка. скакалки (8 шт.), маска волка.	Гим. палки ( по кол-ву детей), гим. скамейка, кегли (12 шт.), гим. стенка.	Гим. палки (по кол-ву детей), шнуры длиной 1м (8 шт.), гим. скамейка, мячи d 20 см(10-12 шт), маска медведя, мягкая игрушка-медведь.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Елочка»	«Новые сапожки»	«В лес»	«Гуси»
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3.Метание правой и левой рукой на дальность	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3.Прыжки через скакалку. 4.Подвижная игра «Удочка»	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Игровое задание «Один – двое». 4.Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
<b>Подвиж. игра</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Косарь»	«Дразнилка»	«Насос»	«Жук»
<b>3-я часть М.П.</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

<b>игра</b>				
<b>Релаксация</b>	«Рыбки»	«Молчок»	«Наедине с дождем»	«Сказка»

## Планирование физкультурных занятий в старшей группе

Сентябрь				
Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>День Знаний. Я талантливый.</i>	<i>Кладовая природы: фрукты, овощи, ягоды, грибы...</i>	<i>Опасные предметы.</i>	<i>Транспорт.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	<p>Формировать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, в ходьбе на носках, энергично отталкиваться двумя ногами от пола; ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности организма человека. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение играть сообща и желание участвовать в совместной трудовой деятельности. Закреплять правильное, отчётливое произнесение звуков.</p>			
<b>Оборудование</b>	Рейки (2 шт.) длиной 3м., плоскостные обручи (6 шт.), флажки на подставке (2 шт.), карточки для игры.	Дуги высотой 40 см. (3 шт.), мячи резиновые диаметр 20 см. (10 – 12 шт.), стойки (2 шт.).	Мячи резиновые диаметр 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2 м., дуги высотой 40 см. (4 шт.), кегли (10 шт.)	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), мячи d 20 см. (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), ребристая доска, гим. скамейка, кегли (8 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, в рассыпную, между предметами, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном темпе.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля»	«Лягушки»	«Великаны и гномы»	«Буратино»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд,	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань предмет» (4-6 раз) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после	1. Перелезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на	Игровые задания: 1. «Быстро в колонну» 2. «Пингвины» 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки)



	змежкой, между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к себе) 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты с чередованием с ходьбой, ползанием на четвереньках.	хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвины».	4. «По мостику» 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч». 7. «Достать до колокольчика»
<b>Подвиж. игра</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Ловишки»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Разноцветные шары»	«Насос»	«Каша кипит»	«Подумаем на плечо»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	«Кто ушел»
<b>Релаксация</b>	«Наедине с дождем»	«Веселые гномы»	«Наедине с дождем»	«Веселые гномы»

### Октябрь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>Моё село.</i>	<i>Правила дорожного движения.</i>	<i>Золотая осень.</i>	<i>Я и моя семья.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Развивать умения: перестраиваться в колонну по два; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; выполнять повороты во время ходьбы по сигналу; выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Упражнять в беге, в перешагивании через шнуры, метании в цель; в равновесии и прыжках. Воспитывать умения проявлять честность, справедливость в подвижных играх со сверстниками. Знакомить с основами техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни. Развивать у детей желание помогать друг другу. Развивать восприятие, совершенствовать глазомер. Поощрять попытки делиться с педагогом и с детьми впечатлениями.			
<b>Оборудование</b>	Рейки (2 шт.), длиной 3м, плоскостные обручи (6 шт.), флажки на подставке,	Стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м, мячи d 20 см (10 – 12 шт.), плоскостные	Мячи d 5 см (по кол-ву детей), маты (3 шт.), гим. стенка, гим. скамейка,	Мячи d 5 см (по кол-ву детей), мячи d 20 см (2 шт.), мешочки с песком (по

	гимнастическая скамейка, гантели (по кол-ву детей)	обручи (6 шт.), мешочки с песком, гимнастическая скамейка, гантели.	дуги, высотой 40 см., кегли (10 шт.), скакалки.	кол-ву детей), ребристая доска, кубики, скамейка.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Перестроение в колонну по два и по одному; ходьба и бег в рассыпную; бег до 1 минуты с перешагивание через препятствия; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону; на носках, пятках, в чередовании на внешней стороне стопы.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Бегемот»	«Весёлый гномик»	«Кошечка»	«Ласточка»
<b>ОРУ</b>	С гантелями	С гантелями	Со скакалкой	Со скакалкой
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на коленях и ладонях между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правы и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20см.), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	Игровые задания: 1.«Попади в корзину». 2.«Проползи, не задень». 3. «Не упали в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке» 5. «Ловкие ребята» 6. «Перешагни, не задень».
<b>Подвиж. игра</b>	«Перелёт птиц»	«Удочка»	« Охотники и утки»	«Караси и щука»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Регулировщик»	«Качели»	«Бегемотик»	«Косарь»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Улитка, иголка и нитка»	«Фигурная ходьба»
<b>Релаксация</b>	«Весёлые гномы»	«Ласковое солнышко»	«Осанка»	«Расслабление»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>

Тема недели	<i>Хлеб – всему голова.</i>	<i>Наша Родина – Россия.</i>	<i>Музыкальная шкатулка.</i>	<i>Я вырасту здоровым.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умения: переключать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; перебрасывания мяча; ползания по скамейке на животе; ведения мяча между предметами. Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо. Развивать ловкость, координацию движений, устойчивое равновесие. Воспитывать чувство за свою страну, любви к ней. Развивать умение поддерживать беседу. Закреплять умения соблюдать правила безопасности, знакомить с наиболее экономными приемами работы.			
<b>Оборудование</b>	Обручи (по кол-ву детей), канат, стойки (2 шт.), шнуры длиной 1 м (8 шт.), мячи d 20 см (2 шт.)	Обручи (по кол-ву детей), скакалки (10 – 12 шт.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м, баскетбольное кольцо	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), корзины (2 шт.), гим. стенка, кубики (8 шт.)	Гим. скамейка (2 шт.), флажки на стойках (2 шт.), обручи (2 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Колобок»	«Гусеница»	«Черепашка»	«Велосипед»
<b>ОРУ</b>	С обручами	С обручами	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Пролезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя руками.	Игровые упражнения: 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия на возвышение).

	4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.			
<b>Подвиж. игра</b>	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Рыбак и рыбки»	«Хитрая лиса»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Трубач»	«Дышим животом»	«Филин»	«Поезд»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Запрещенное движение»
<b>Релаксация</b>	«Ровная спина»	«Молчок»	«Сказка»	«Веселые гномы»

### Декабрь

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Животные разных стран.</i>	<i>Посуда. Продукты питания.</i>	<i>Мебель.</i>	<i>Неделя этики в детском саду.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

<b>Задачи</b>	Развивать умения ходить по наклонной доске; прыгать поочерёдно с продвижением вперёд; лазать по гимнастической лестнице. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции; прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; ползание между предметами. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять умение держать равновесие в прыжках. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься. Отрабатывать интонационную выразительность речи.			
---------------	--	--	--	--

<b>Оборудование</b>	Гим. палки (по кол-ву детей), гим. стенка, мячи (по кол-ву детей), гим. скамейка	Гим. палки (по кол-ву детей), шнуры длиной 1 м (8 шт.), мячи (10 – 12 шт.)	Гим. скамейка (2 шт.), шнуры длиной 2 м (8 шт.), флажки на стойках (2 шт.), мячи (10 – 12 шт.)	Гим. скамейки (2 шт.), маски для подвижных игр
---------------------	--	--	--	--

<b>1-ая часть Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприсяде, широким шагом..			
---------------------------	---	--	--	--

<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Мышка и мишка»	«Белые медведи»	«Кач – кач»	«По-турецки мы сидели...»
----------------------	-----------------	-----------------	-------------	---------------------------

<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	В парах	В парах
------------	-------------------------	-------------------------	---------	---------

<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке, спуск с гимнастической	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно	1. Лазание по гимнастической стенке до ленточки. 2. Лазание разными	Игровые упражнения: 1.«Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы».
-------------------------------------	---	--	--	--

	стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	4. «Затейники». 5. «Горелки» Эстафеты: «Передал – садись» «Гонка тачек» «Перемени предмет» «Загони льдинку»
<b>Подвиж. игра</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	«Медведь и пчелы»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Подуй на снежинку»	«Каша кипит»	«Дровосек»	«Дразнилка»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	«Запрещенное движение»
<b>Релаксация</b>	Музыкальное сопровождение	«Олени»	«Космос»	«Кукла»

### Январь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>Новый год</i>	<i>Зима.</i>	<i>Зимние забавы.</i>	<i>Птицы и звери зимой.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умение ловко лазать по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в забрасывании мяча в кольцо; ведении мяча по прямой. Следить за осанкой и устойчивым равновесием. Продолжать развивать речь, как средство общения. Формировать представления об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них. Воспитывать самостоятельность в подготовке спортивного оборудования. Продолжать учить детей организовывать знакомые подвижные игры. Формировать грациозность и выразительность движений.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком ( по	Гим. скамейки (2 шт.), маты (3 шт.), мячи d 20 см	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), набивные мячи (8	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), кегли (20 шт.),

	кол-ву детей), шнур длиной 6 м, стойки (2 шт.), мячи d 20 см (по кол-ву детей)	(по кол-ву детей), мешочки с песком (по кол-ву детей)	шт.), гим. скамейка, гим. стенка, скакалки (8 – 10 шт.), канат	корзины
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприсяде, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо...			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Ходим в шляпах»	«Ракеты»	«Великаны и гномы»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
<b>ОРУ</b>	На скамейках	На скамейках	С большим мячом	С большим мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см., ширина 20 см.). 2. Пыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мешочки, с мешочком с песком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые упражнения: Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист», «Догони пару», «Снайперы» (кегли, мячи), «Точный пас», «Мороз – красный нос», «Жмурки», «Платочек». Эстафеты: «Ловкий хоккеист», «Пронеси – не урони», «Пробеги – не задень», «Мяч водящему», «Гусеница»
<b>Подвиж. игра</b>	«Кто скорее доберется до флажка»	«Ловишки с ленточкой»	«Волк во рву»	«Воевода с мячом»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Лягушонок»	«Трактор»	«Подуй на снежинку»	«Ветер шумит в трубе»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Что изменилось»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба с заданием для рук
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Олени»	«Расслабление»	«Волшебный сон»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>

Тема недели	<i>Неживая природа.</i>		<i>В гостях у сказки.</i>	<i>Защитники Отечества.</i>	<i>Все работы хороши.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; метать мячи в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закреплять умение прыгать в длину с места, забрасывать мяч в кольцо. Формировать навык энергичного отталкивания в прыжках. Развивать чувство ритма, умение свободно ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Продолжать приучать организовывать подвижные игры.				
<b>Оборудование</b>	Обручи (по кол-ву детей), набивные мячи (8 шт.), скакалки (10 шт.), мячи d20 см (10 шт...), гим. скамейки (2 шт.), шнуры длиной 1 м (5 – 6шт.)	Обручи (по кол-ву детей), набивные мячи (8 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), гим. скамейки (2 шт.). дуги высотой 50 см (3 шт.)	Мячи d 15 см (10 – 12 шт.), дуги высотой 50 см (3 шт.), набивные мячи (8 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей)	Гим. скамейки (2 шт.), мячи (2 шт.), кегли (20 шт.)	
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 2 минут. Перестроение в колонны по два и три. Ходьба по канату боком приставным шагом.				
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля», «Лягушки»	«Кабанчики», «Ракеты»	«Потягивание»	«Стойкий оловянный солдатик»	
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов	
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски, толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под препятствие, перешагивание через него (высота 40 см.) 3. Прыжки на двух ногах через ленточки. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки между предметами змейкой. 4. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	И.у.: «Пробеги – не задень», «По местам», «Мяч водящему», «Пожарные на учении» Эстафета: «Прыжковая эстафета со скамейкой», «Мяч от пола», «Через тоннель», «Большая птица», «Палочка-выручалочка»	

Подвиж. игра	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	«Ловишки с мячом»
Дых-ое упр-ие	«Лягушонок»	«Трактор»	«Грибок»	«Дровосек»
3-я часть М.П. игра	«Эхо»	«Корректирующая ходьба»	«Кто ушел»	«Дни недели»
Релаксация	«Сказка»	«Ровная спина»	«Космос»	«Олени»

### Март

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>8 марта.</i>	<i>Народная культура и традиции.</i>	<i>Весна.</i>	<i>По морям, по волнам.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Формировать умение ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе и беге, метании в цель. Продолжать знакомить с основами техники безопасности. Развивать самостоятельность и творчество. Знакомить с русскими народными играми. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; понимать смысл пространственных отношений (слева, справа, впереди, сзади).			
Оборудование	Гим. палки (по кол-ву детей), Гим. скамейки (2 шт), мешочки с песком по кол-ву детей, шнур длиной 3 м., мячи d 15 по кол-ву детей	Гим. палки по кол-ву детей, мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), шнур 3 м., стойки (2 шт.)	Мячи d 20 по кол-ву детей, обручи (10 шт.), гим. стенка	Мячи d 20 по кол-ву детей, плоскостные обручи (6 шт), корзины (2 шт.)
1-ая часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м., бег – 20 м.), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны; бег до 3 мин.; ходьба и бег «Змейкой»			
Кор-ые упр-ия	«Мышка и мишка»	«Белые медведи»	«Качели», «Часики»	«Кач-кач»
ОРУ	С гим. палкой	С гим. палкой	С большим мячом	С большим мячом
2-ая часть Основные движения	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков с песком в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на коленях и ладонях и прыжки на двух	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с выполнением заданий. 2. Прыжки правым и левым боком через предметы.	И.у.: «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), «Ведение мяча» (футбол), «Мяч о стенку», «Быстро по местам», «Тяни в круг». Эстафета: «Пингвины»,



	отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы.	ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».	3. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (4-5 подряд), не касаясь руками пола.	«Пробеги – не сбей», «Волейбол с большим мячом», «Мишень – корзинка».
Подвиж. игра	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Горелки»	«Жмурки»	«Ловкие ребята»
Дых-ое упр-ие	«Гудок парохода»	«Трактор»	«Подуем на листочки»	«Свеча»
3-я часть М.П. игра	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Затейники»
Релаксация	«Молчок»	«Космос»	«Волшебный сон»	«Гномы»

### Апрель

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>Неделя книги.</i>	<i>Тайны космоса.</i>	<i>Земля – наш общий дом.</i>	<i>Птицы и звери весной.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Формировать умение прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, прокатывании обручей. Закреплять правильное исходное положение при метании, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. Развивать чувство ритма, умение свободно ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Продолжать приучать организовывать подвижные игры.			
Оборудование	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи по кол-ву детей, набивные мячи (6 шт.)	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи по кол-ву детей, баскетбольное кольцо, кегли (20 шт.)	Мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), скакалки (10 шт.), канат	Мячи d 20 см. по кол-ву детей, разноцветные ленточки по кол-ву детей, скакалки (12 шт.)
1-ая часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью 1,5 мин; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу, построение в колонну по одному, перестроение в колонну по две			
Кор-ые упр-ия	«Ходим в шляпах»	«Ракеты»	«Великаны и гномы»	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
ОРУ	С обручами	С обручами	Без предметов	Без предметов

<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 4. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен. 3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	И.у.: «Кто быстрее соберется?», «Перебрось – поймай», «Передал – садись», «Дни недели». Эстафеты: «Бег со скакалкой», «Рыбак и рыбаки», «Мяч через сетку», «Быстро разложи, быстро собери», «Мышеловка».
---	---	--	--	--

<b>Подвиж. игра</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни – присядь»	«Охотники и утки»	«Ловишки с ленточкой»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Травушка колыхнется»	«Бабочка»	«Хлопушка»	«Глубокое дыхание»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Пройди, не задень»	«Стоп»	«Ходьба с заданием для рук»	«Улитка»
<b>Релаксация</b>	Музыкальное сопровождение	«Ровная осанка»	«Рыбки»	«Океан»

**Май**

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Человек и мир вещей</i>	<i>День Победы.</i>	<i>Виды спорта.</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Формировать умение прыгать в длину с места и с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча, бросании мяча. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе. Развивать способность организма ребенка приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитывать умение помогать взрослому в проведении и организации подвижных игр. Диагностика физических качеств.			
<b>Оборудование</b>	Гим. палки по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи d 15 см. по кол-	Гим. палки по кол-ву детей, мячи d 20 см. по кол-ву детей, маты.	Мячи d 20 см. по кол-ву детей, обручи (по кол-ву детей), скакалки,	Мячи d 20 см. (2 шт.), обручи (по кол-ву детей), скакалки, баскетбольное

	ву детей, маты, набивные мячи (10 шт.)		баскетбольное кольцо.	кольцо.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Жучок на спине»	«Не расплескай воду»	«Гусеница»	«Ель, елка, елочка»
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С обручами	С обручами
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мешочков с песком правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах змейкой. 4. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с выполнением заданий. 2. Прыжки правым и левым боком из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу.	Игровые упражнения: «Крокодил», «Прыжки разными способами через скакалку», «Кто выше прыгнет?», «Мяч водящему». Эстафеты: «Кто быстрее?», «Детский волейбол», «Ловкие футболисты», «Кто дальше прыгнет?».
<b>Подвиж. игра</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни – присядь»	«Хитрая лиса»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Качели»	«Вырасти большой»	«Регулировщик»	«Подуем на одуванчик»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»	«Улитка»	«Затейники»
<b>Релаксация</b>	«Наедине с дождем»	«Рыбки»	«Расслабление»	«Красивая осанка»

### Планирование физкультурных занятий в подготовительной к школе группе

Сентябрь				
Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>День Знаний. Я талантливый.</i>	<i>Кладовая природы: фрукты, ягоды, овощи, грибы...</i>	<i>Опасные предметы.</i>	<i>Транспорт.</i>

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при перебрасывании мяча, координацию движений в прыжке с доставкой предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок. Развивать гармоничное телосложение. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях. Диагностика физических качеств детей.			
<b>Оборудование</b>	Гим. скамейка (2 шт.), шнуры длиной 1 м (5 шт.), набивные мячи (6 шт.), мячи d 20 см (10 – 12 шт.), флажки на подставке (2 шт.)	Стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м., мячи d20 см. (10 – 12 шт.), плоскостные обручи (6 шт.)	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), маты (3 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мягкая игрушка - заяц	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), мячи d 20 см. (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м. – ходьба, 20 м. – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек.; перестроение в колонну по три.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля»	«Лягушки»	«Великаны и гномы»	«Буратино»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове) 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м.)	1. Прыжки с разбега с доставкой до предмета 2. Подлезание под шнур правым и левым боком 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расст-ие 4 м.) 4. Упражнение «Крокодил» 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок) 3. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 4. Ходьба по гим. скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до	Игровые упр-ия: «Ловкие ребята» (тройки), «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу), «Догони свою пару» (ускорение), «Проводи мяч» Эстафета: «Дорожка препятствий», «Пингвины», «Быстро передай», «Крокодилы», «Фигуры»

			конца снаряда	
Подвиж. игра	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Ловишки»
Дых-ое упр-ие	«Травушка колышется»	«Насос»	«Дровосек»	«Подумаем на плечо»
3-я часть М.П. игра	Ходьба в колонне по одному	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	«Кто ушел»
Релаксация	«Наедине с дождем»	«Веселые гномы»	«Наедине с дождем»	«Веселые гномы»

### Октябрь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>Моё село.</i>	<i>Правила дорожного движения.</i>	<i>Золотая осень.</i>	<i>Я и моя семья.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительными заданиями. Развивать координацию движений. Совершенствовать деятельность двигательных анализаторов. Воспитывать волевые качества – выдержку и настойчивость в преодолении трудностей.			
Оборудование	Гим. скамейки (2 шт.), шнуры длиной 1 м. (5 шт.), набивные мячи (6 шт.), мячи d 20 см (10 – 12 шт.), флажки на подставках (2 шт.)	Стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м, мячи d 20 см (10 – 12 шт.), плоскостные обручи (6 шт.)	Мячи d 5 см (по кол-ву детей), маты (3 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мягкая игрушка - заяц	Мячи d 5 см (по кол-ву детей), мячи d 20 см (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей)
1-ая часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Кор-ые упр-ия	«Слушай внимательно»	«Ходим в шляпах»	«Самолет»	«Ласточка»
ОРУ	С гантелями	С гантелями	Со скакалкой	Со скакалкой
2-ая часть Основные движения	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть;	1.Прыжки с высоты (40 см). 2.Отбивание мяча одной рукой на месте.	1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Круговая лапта», «Кто самый меткий», «Эхо»,

	боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки через шнур вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	3.Ведение мяча, забрасывание его в кольцо двумя руками. 4.Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.	2.Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове. 4.Прыжки вверх из глубокого приседа.	«Совушка». Эстафеты: Кто быстрее?» (ведение мяча), «Мяч водящему» (2 – 3 команды), «Ловкая пара», «Не задень» (2 – 3 команды).
Подвиж. игра	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	« Охотники и утки»	«Караси и щука»
Дых-ое упр-ие	«Регулировщик»	«Качели»	«Бегемотик»	«Косарь»
3-я часть М.П. игра	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Улитка, иголка и нитка»	«Фигурная ходьба»
Релаксация	«Кулачки»	«Волшебный сон»	«Осанка»	«Расслабление»

### Ноябрь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>Хлеб – всему голова.</i>	<i>Наша Родина – Россия.</i>	<i>Музыкальная шкатулка.</i>	<i>Я вырасту здоровым.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить: ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. Развивать умение приспосабливаться к меняющейся нагрузке. Воспитывать эстетическое отношение к выполнению физических упражнений.			
Оборудование	Обручи (по кол-ву детей), канат, стойки (2 шт.), шнуры длиной 1 м (8 шт.), мячи d 20 см (2 шт.)	Обручи (по кол-ву детей), скакалки (10 – 12 шт.), стойки (2 шт.), шнур длиной 3 м, баскетбольное кольцо	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), корзины (2 шт.), гим. стенка, кубики (8 шт.)	Гим. скамейка (2 шт.), флажки на стойках (2 шт.), обручи (2 шт.)
1-ая часть	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с			

<b>Вводная</b>	преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Колобок»	«Гусеница»	«Черепашка»	«Велосипед»
<b>ОРУ</b>	С обручами	С обручами	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки через шнуры. 3.Эстафета «Мяч водящему». 4.Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1.Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2.Ползание под шнур боком. 3.Прокатывание обруча друг другу. 4.«Попади в кольцо» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)	1.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2.Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3.Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Игровые упражнения: «Перелет птиц», «Лягушки и цапля», «Что изменилось?», «Удочка», «Придумай фигуру». Эстафеты: «Быстро передай» (в колонне), «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге), «Собери и разложи», «Летает – не летает», «Муравейник».
<b>Подвиж. игра</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	«Хитрая лиса»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Трубач»	«Дышим животом»	«Филин»	«Поезд»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Запрещенное движение»
<b>Релаксация</b>	«Ровная спина»	«Молчок»	«Сказка»	«Веселые гномы»

### Декабрь

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Животные разных стран.</i>	<i>Посуда. Продукты питания.</i>	<i>Мебель.</i>	<i>Неделя этики в детском саду.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения			

	упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. Укреплять мышечный корсет и мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении физических упражнений.			
<b>Оборудование</b>	Гим. палки (по кол-ву детей), гим. стенка, мячи (по кол-ву детей), гим. скамейка	Гим. палки (по кол-ву детей), шнуры длиной 1 м (8 шт.), мячи (10 – 12 шт.)	Гим. скамейка (2 шт.), шнуры длиной 2 м (8 шт.), флажки на стойках (2 шт.), мячи (10 – 12 шт.)	Гим. скамейки (2 шт.), маски для подвижных игр
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – двое». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6 – 8 брусков), между набивными мячами.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Мышка и мишка»	«Белые медведи»	«Кач – кач»	«По-турецки мы сидели...»
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	В парах	В парах
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5.Эстафета «Передал – садись».	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3.Упражнение «Крокодил». 4.Отбивание мяча в ходьбе. 5.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1.Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2.Прыжки на двух ногах через обручи, шнуры. 3.Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние 3 м). 4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5.Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	Игровые упражнения: «Догони пару», «Ловкая пара», «Снайперы», «Затейники», «Горелки». Эстафеты: «Передал – садись», «Гонка тачек», «Хитрая лиса», «Перемени предмет», «Коршун и наседки», «Загони льдинку», «Догони мяч», «Паутинки».



Подвиж. игра	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	«Медведь и пчелы»
Дых-ое упр-ие	«Подуй на снежинку»	«Каша кипит»	«Дровосек»	«Дразнилка»
3-я часть М.П. игра	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	«Запрещенное движение»
Релаксация	Музыкальное сопровождение	«Олени»	«Космос»	«Кукла»

### Январь

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Тема недели	<i>Новый год.</i>	<i>Зима.</i>	<i>Зимние забавы.</i>	<i>Птицы и звери зимой.</i>
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Увеличивать жизненную емкость легких и подвижность грудной клетки. Воспитывать самостоятельность и инициативность.			
Оборудование	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком ( по кол-ву детей), шнур длиной 6 м, стойки (2 шт.), мячи d 20 см (по кол-ву детей)	Гим. скамейки (2 шт.), маты (3 шт.), мячи d 20 см (по кол-ву детей), мешочки с песком (по кол-ву детей)	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), набивные мячи (8 шт.), гим. скамейка, гим. стенка, скакалки (8 – 10 шт.), канат	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), кегли (20 шт.), корзины
1-ая часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприсяде, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо...			
Кор-ые упр-ия	«Ходим в шляпах»	«Ракеты»	«Великаны и гномы»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
ОРУ	На скамейках	На скамейках	С большим мячом	С большим мячом
2-ая часть Основные движения	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.	1.Прыжки на мат с места (толчком двух ног) 2.Прыжки с разбега (3	1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Игровые упражнения: Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист»,

	2.Подлезание под палку (40 см). 3.Перешагивание через шнур (40 см). 4.Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 6.Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 7.Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	шага). 3.Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4.Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч.	2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи. 3.Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5.Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	«Догони пару», «Снайперы» (кегли, мячи), «Точный пас», «Мороз – красный нос», «Жмурки», «Платочек». Эстафеты: «Ловкий хоккеист», «Пронеси – не урони», «Пробеги – не задень», «Мяч водящему», «Гусеница»
<b>Подвиж. игра</b>	«Кто скорее доберется до флажка»	«Ловишки с ленточкой»	«Волк во рву»	«Воевода с мячом»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Лягушонок»	«Трактор»	«Подуй на снежинку»	«Ветер шумит в трубе»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Что изменилось»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба по массажным дорожкам	Ходьба с заданием для рук
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Олени»	«Расслабление»	«Волшебный сон»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Неживая природа.</i>	<i>В гостях у сказки.</i>	<i>Защитники Отечества.</i>	<i>Все работы хороши.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Тренировать нервную систему организма ребенка. Воспитывать чувство собственного достоинства.			
<b>Оборудование</b>	Обручи (по кол-ву детей),	Обручи (по кол-ву детей),	Мячи d 15 см (10 – 12	Гим. скамейки (2 шт.),

	набивные мячи (8 шт.), скакалки (10 шт.), мячи d20 см (10 шт...), гим. скамейки (2 шт.), шнуры длиной 1 м (5 – 6шт.)	набивные мячи (8 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), гим. скамейки (2 шт.). дуги высотой 50 см (3 шт.)	шт.), дуги высотой 50 см (3 шт.), набивные мячи (8 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей)	мячи (2 шт.), кегли (20 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 2 минут. Перестроение в колонны по два и три. Ходьба по канату боком приставным шагом.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля», «Лягушки»	«Кабанчики», «Ракеты»	«Потягивание»	«Стойкий оловянный солдатик»
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5.Бросание мяча с произведением хлопка. 6.Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7.Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров.	1.Прыжки через набивные мячи (6 – 8 шт.). 2.Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3.Ползание по скамейке с мешочком с песком. 4.Прыжки с мячом, зажатым между колен ( 5 – 6 м). 5.Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расст-ие 3 м.) 2.Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком 3.Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками 4.Лазание по гим. стенке 5.Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	И.у.: «Пробеги – не задень», «По местам», «Мяч водящему», «Пожарные на учении» Эстафета: «Прыжковая эстафета со скамейкой», «Мяч от пола», «Через тоннель», «Больная птица», «Палочка-выручалочка»
<b>Подвиж. игра</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	«Ловишки с мячом»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Лягушонок»	«Трактор»	«Грибок»	«Дровосек»
<b>3-я часть М.П.</b>	«Эхо»	«Корригирующая ходьба»	«Кто ушел»	«Дни недели»

<b>игра</b>				
<b>Релаксация</b>	«Сказка»	«Ровная спина»	«Космос»	«Олени»
<b>Март</b>				
<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>8 марта.</i>	<i>Народная культура и традиции.</i>	<i>Весна.</i>	<i>По морям, по волнам.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: вращать обруч на руке и на полу. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до трех минут; ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. Воспитывать самоорганизацию, творчество и взаимопомощь.			
<b>Оборудование</b>	Гим. палки (по кол-ву детей), Гим. скамейки (2 шт), мешочки с песком по кол-ву детей, шнур длиной 3 м., мячи d 15 по кол-ву детей	Гим. палки по кол-ву детей, мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), шнур 3 м., стойки (2 шт.)	Мячи d 20 по кол-ву детей, обручи (10 шт.), гим. стенка	Мячи d 20 по кол-ву детей, плоскостные обручи (6 шт), корзины (2 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м., бег – 20 м.), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны; бег до 3 мин.; ходьба и бег «Змейкой»			
<b>Кор-ые упр-ия ОРУ</b>	«Мышка и мишка»	«Белые медведи»	«Качели», «Часики»	«Кач-кач»
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по рейке, гим. скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды) 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки.	И.у.: «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), «Ведение мяча» (футбол), «Мяч о стенку», «Быстро по местам», «Тяни в круг». Эстафета: «Пингвины», «Пробеги – не сбей», «Волейбол с большим

	слева; поочередно на правой и левой ноге 3.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	(высота 40 см.), не касаясь руками пола. 5.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	5.Вращение обруча на полу. 6.Лазание по гим. стенке одноименным способом	мячом», «Мишень – корзинка».
<b>Подвиж. игра</b>	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Горелки»	«Жмурки»	«Ловкие ребята»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Гудок парохода»	«Трактор»	«Подуем на листочки»	«Свеча»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Затейники»
<b>Релаксация</b>	«Молчок»	«Космос»	«Волшебный сон»	«Гномы»

### Апрель

<b>Задачи и этапы занятия</b>	<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Тема недели</b>	<i>Неделя книги.</i>	<i>Тайны космоса.</i>	<i>Земля – наш общий дом.</i>	<i>Птицы и звери весной.</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. скамейке; метание в вертикальную цель; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и с замедлением; ползание по гим. скамейке; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать сердечнососудистую систему и мышцы лица, туловища, рук и ног. Воспитывать скромность, отзывчивость, организованность.			
<b>Оборудование</b>	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи по кол-ву детей, набивные мячи (6 шт.)	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи по кол-ву детей, баскетбольное кольцо, кегли (20 шт.)	Мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), скакалки (10 шт.), канат	Мячи d 20 см. по кол-ву детей, разноцветные ленточки по кол-ву детей, скакалки (12 шт.)
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью 1,5 мин; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу, построение в колонну по одному, перестроение в колонну по две			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Ходим в шляпах»	«Ракеты»	«Великаны и гномы»	«Плавание на байдарках»,

				«Гусеница»
<b>ОРУ</b>	С обручами	С обручами	Без предметов	Без предметов
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель. 4.Ходьба по гим. скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись. 5.Метание набивного мяча из-за головы.	1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 3.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 4.Ведение мяча между предметами. 5.Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 6.Прыжки в длину с разбега.	1.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м.). 2.Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее». 3.Прыжки через скакалку произвольным способом. 4.Ходьба по рейке гим. скамейки. 5.Ходьба боком по канату приставным шагом. 6.Прыжки в длину с разбега.	И.у.: «Кто быстрее соберется?», «Перебрось – поймай», «Передал – садись», «Дни недели». Эстафеты: «Бег со скакалкой», «Рыбак и рыбаки», «Мяч через сетку», «Быстро разложи, быстро собери», «Мышеловка».
<b>Подвиж. игра</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни – присядь»	«Охотники и утки»	«Ловишки с ленточкой»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Травушка колышется»	«Бабочка»	«Хлопушка»	«Глубокое дыхание»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Пройди, не задень»	«Стоп»	«Ходьба с заданием для рук»	«Улитка»
<b>Релаксация</b>	Музыкальное сопровождение	«Ровная осанка»	«Рыбки»	«Океан»

### Май

Задачи и этапы занятия	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<b>Тема недели</b>	<i>Человек и мир вещей.</i>	<i>День Победы.</i>	<i>Виды спорта.</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>	Учить: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в кольцо двумя руками. Повторять: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку, ведение мяча. Развивать способность организма ребенка приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитывать умение помогать взрослому в проведении и организации подвижных игр. Диагностика физических качеств.			

<b>Оборудование</b>	Гим. палки по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), мячи d 15 см. по кол-ву детей, маты, набивные мячи (10 шт.)	Гим. палки по кол-ву детей, мячи d 20 см. по кол-ву детей, маты.	Мячи d 20 см. по кол-ву детей, обручи (по кол-ву детей), скакалки, баскетбольное кольцо.	Мячи d 20 см. (2 шт.), обручи (по кол-ву детей), скакалки, баскетбольное кольцо.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Жучок на спине»	«Не расплескай воду»	«Гусеница»	«Ель, елка, елочка»
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С обручами	С обручами
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м), двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в кольцо. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил».	Игровые упражнения: «Крокодил», «Прыжки разными способами через скакалку», «Кто выше прыгнет?», «Мяч водящему». Эстафеты: «Кто быстрее?», «Детский волейбол», «Ловкие футболисты», «Кто дальше прыгнет?».
<b>Подвиж. игра</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни – присядь»	«Хитрая лиса»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Качели»	«Вырасти большой»	«Регулировщик»	«Подуем на одуванчик»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»	«Улитка»	«Затейники»
<b>Релаксация</b>	«Наедине с дождем»	«Рыбки»	«Расслабление»	«Красивая осанка»

## 2.3. Задачи, средства, методы физического развития

Задачи физического развития		
Оздоровительные	образовательные	воспитательные
охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание	формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем	- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные	Словесные	Практические
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	-объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	-повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

## 2.4. Виды деятельности

Достижению целей физического развития детей способствуют следующие виды деятельности:

	•утренняя гимнастика
--	----------------------



1	Двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика после сна</li> <li>• физкультурные минутки</li> <li>• освоение свободно-двигательного пространства</li> <li>• занятия по традиционной схеме</li> <li>• занятия, состоящие из подвижных игр разной интенсивности</li> <li>• занятия-тренировки в основных движениях</li> <li>• занятия на воздухе</li> <li>• занятия – соревнования</li> </ul>
2	Познавательно-исследовательская деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сенсорное воспитание</li> <li>• предметное и социальное окружение</li> <li>• ознакомление с окружающим миром и самим собой (рукотворный мир, мир людей и человеческих отношений)</li> </ul>
3	Конструктивная деятельность	- конструирование из мягких модулей
4	Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры с правилами</li> <li>• подвижные игры</li> </ul>
5	Деятельность, направленная на восприятие художественной литературы и фольклора	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с художественной литературой и развитие речи</li> <li>• чтение художественной литературы</li> </ul>
6	Элементарная трудовая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поручения</li> <li>• дежурства</li> </ul>
7	Коммуникативная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• речевое развитие детей</li> <li>• введение в звуковую действительность</li> <li>• освоение грамоты</li> <li>• ознакомление с окружающим миром и самим собой (рукотворный мир, мир людей и человеческих отношений)</li> </ul>

## 2.5. Образовательная нагрузка в соответствии с действующим СанПиН 2.4.3648 - 20

Количество занятий в неделю в спортивном зале/время	Количество занятий в неделю на воздухе/время	Количество занятий в год/время
---	--	--------------------------------

<b>Младшая группа</b>		
2/30	1/15	108/1620
<b>Средняя группа</b>		
2/40	1/20	108/2160
<b>Старшая группа</b>		
2/50	1/25	108/2700
<b>Подготовительная к школе группа</b>		
2/60	1/30	108/3240

## 2.6. Структура проведения физкультурного занятия для детей 3-7 лет:

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Младшая группа – общая продолжительность 15-20 минут</b>		
1-2мин	12-13мин	1-2мин
<b>Средняя группа – общая продолжительность 20-25 минут</b>		
2-3мин	15-17мин	2-3мин
<b>Старшая группа – общая продолжительность 25-30 минут</b>		
3-4мин	17-19мин	2-3мин
<b>Подготовительная к школе группа – общая продолжительность 30-35 минут</b>		
4-5мин	20-22мин	3-4мин

## 2.7. Оздоровительно-игровой час на свежем воздухе.

Оздоровительно-игровое занятие направлено на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся в соответствии с требованиями программы.

## 2.8. Формы организации двигательной деятельности

Выделяется несколько основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- Традиционная форма – обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер;
- Тренировочная форма – повторение и закрепление определённого материала;
- Игровая форма – подвижные игры;

- Сюжетно-игровая форма – может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений;
- По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки и т.д.).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## 2.9. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4года	4-5лет	5-6лет	6-7лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15-20мин	2 раза в неделю 20- 25мин	2 раза в неделю 25- 30мин	2 раза в неделю 30- 35мин
	Физкультурно-оздоровительный час	1 раз в неделю 15- 20мин	1 раз в неделю 20- 25мин	1 раз в неделю 25- 30мин	1 раз в неделю 30- 35мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5-6мин	ежедневно 6-8мин	ежедневно 8-10мин	ежедневно 10-12мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно 3-5 в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 45мин
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45мин	2 раза в год до 60мин	2 раза в год до 60мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная	самостоятельное использование физкультурного и	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

деятельность	спортивно-игрового оборудования				
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## 2.10. Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21-22С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

### 2.10.1. Система закаливания детей 3-7 лет

**Задачи:** снизить заболеваемость, повысить иммунитет у детей, повысить устойчивость организма к режиму колебаний температуры и переохлаждений.

№	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Утренний приём детей на свежем воздухе	ежедневно
2.	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в тёплое время года	ежедневно
3.	Проведение физкультурных занятий на свежем воздухе	по плану
4.	Проведение физкультурных праздников, спортивных развлечений	по плану
5.	Умывание детей водой комнатной температуры	ежедневно
6.	Умывание ног после прогулки	ежедневно
7.	Босоножие	ежедневно
8.	Ходьба по массажным дорожкам после сна	ежедневно
9.	Сквозное проветривание	ежедневно
10.	Прогулки 2 раза в день	ежедневно
11.	Подвижные игры на прогулке	ежедневно

## 2.11. Сопутствующие формы обучения: кружковая деятельность

С целью удовлетворения потребностей детей в движении, оздоровления и поддержания функциональности организма созданы спортивные секции для старшего дошкольного возраста. Вовлечение в спортивные секции актуально для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления и пробуждают интерес ребёнка к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Секцию посещают желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### Старшая группа – 5-6 лет «Весёлый мяч»

**Режим работы:** 2 раза в неделю, 2-я половина дня.

Продолжительность занятия 25-30 минут

Занятия проводятся по подгруппам:

вторник *I* ПОДГРУППА; четверг *II* ПОДГРУППА

### Подготовительная к школе группа – 6-7 лет.

#### «Баскетбол»

**Режим работы:** 2 раза в неделю, 2-я половина дня: понедельник, среда

Продолжительность занятий 30 минут.

*Планирование занятий спортивных секций приложение №1*

## **2.12. Коррекционная работа**

По результатам медицинского обследования выявлены дети, имеющие отклонения в развитии. Значительную их часть составляют дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, с общим недоразвитием речи. В сопровождении ребёнка дошкольного возраста с нарушениями важную роль играет соблюдение единого коррекционного режима – речевого, двигательного и познавательного. Такой режим в ДОО реализуется при максимальном использовании разнообразных видов детской деятельности, их интеграции в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса. Разработаны индивидуальные маршруты для детей с нарушениями.

### **Взаимодействие со специалистами**

→

1. Планирование работы с детьми

2. Знакомство с задачами работы и результатами диагностики.

Инструктор по физической культуре Воспитатель Специалисты ЦОО	→	3. Совместное применение на практике методов и приемов в образовательном процессе.
	→	4. Обучение педагогов через открытый показ движений.
		5. Консультирование воспитателей по проблемам двигательного режима.
	→	6. Консультирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание в группе условий для организации двигательной деятельности;</li> <li>• Физическое развитие детей средней группы;</li> <li>• Использование нетрадиционного оборудования.</li> </ul>
	→	7. Совместные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздники;</li> <li>• Каникулы;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Организованные виды деятельности по физическому развитию детей.</li> </ul>
	→	8. Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультирование;</li> <li>• Участие в групповых родительских собраниях;</li> <li>• Оформление наглядной агитации.</li> </ul>
		9. Индивидуальная работа по закреплению и совершенствованию основных видов движения
		10 Индивидуально-коррекционная работа

Успех совместной коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими нарушения, во многом зависит от правильно организованного взаимодействия учителя-логопеда, воспитателя, психолога с инструктором по физкультуре, направленного на достижение поставленной цели на основе выстраивания единого образовательного пространства. Совместно разрабатывается

план мероприятий, подбор игр и упражнений, условий для преемственности между логопедическими и физкультурными занятиями, на которых используем игры малой подвижности с проговариванием, различные виды оздоровительных гимнастик, сопряжённой гимнастики. Такие формы организации сочетания речевой и двигательной активности направлены на отработку слоговой структуры слова, обеспечивают активный отдых ребёнка, повышают его умственную работоспособность, снимают утомление, укрепляют опорно-двигательный аппарат, нервную систему. В процессе работы заполняются индивидуальные коррекционные карты.

*Образец карты приложение №2*

*Планирование коррекционно-развивающих занятий для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата приложение №3*

### **2.13. Физкультурно-оздоровительная деятельность «Сохрани своё здоровье сам»**

Содержание представлений об организме человека у дошкольников, безусловно, связано с уровнем их физического и психического развития относительно именно данной области знаний. На третьем году жизни, ребенок гордится своими достоинствами: аккуратностью, умением самостоятельно одеваться, «читать» стихи, выговаривать «трудные» звуки, танцевать. Разные чувства вызывают у него не только люди, но и игрушки, живая природа. Малыш начинает отличать: красивое от некрасивого, доброе от злого. Таким образом, в этом возрасте завершается первый этап развития представлений ребенка о себе, первый этап развития личности. Характерной особенностью этого возраста является большой интерес к движениям, потребность в самых разнообразных движениях, которые дети могут повторять без усталости по 15-20 раз подряд. Одни движения нужны ребенку, чтобы насытить свой «исследовательский» рефлекс – получить как можно больше информации о предметах, которые его окружают. Другие диктуются физиологией организма – ему необходимы физические нагрузки для полноценного развития всех систем и функций. К трем годам на доступном ребенку уровне происходит его социализация: он выделяет свое «Я», ставит себя в позицию субъекта деятельности, осознает, что в мире существуют другие люди. В 3-4 года наступает возраст «почемучек» – период активного формирования личностных новообразований и самосознания ребенка. Они проявляются в новых представлениях ребенка о себе, своей личности, в самооценке, в попытках самоутвердиться. Ребенок становится более внимательным к своему физическому «Я». Взрослый, отвечая на тысячи «почему?», помогает ему не только познать особенности строения человеческого организма (частей тела, внутренних органов), но и узнать об общих принципах их функционирования (к пяти годам). Дети могут более точно определять свои ощущения, место их локализации. В пять лет у них имеется определенное представление о своем организме. Формируется у «почемучек» и представление о половых признаках. Вначале принадлежность к полу тесно связана с внешним видом (одежда, причёска) человека, его именем. Вместе с тем осознание постоянства и необратимости половой принадлежности пока отсутствует. В 5-6 лет активно развивается познавательная сфера ребенка – сенсорика (ощущения, восприятия, представления), память, мышление, воображение. Важным результатом интеллектуального развития «фантазеров» является достижение высокого уровня образных форм психической деятельности, в том числе образного мышления, опираясь на которое они могут вычленять существенные свойства и отношения между предметами окружающего мира, моделировать их, понимать и успешно использовать схематические изображения. Активно развивается в этом возрасте и воображение воспитанников, лежащее в основе творчества, создания нового,

необычного в игровой, изобразительной, музыкальной и других видах деятельности. Творческая активность воспитанников – в их стремлении не придерживаться готовых образцов, штампов, а искать собственные, оригинальные решения, в выражении своего отношения к окружающему как уже известными способами, так и самостоятельно придуманными. Интенсивно развиваются общение и речь дошкольников. Ко времени поступления в школу дети практически овладевают всем богатством родного языка – словарем, звуковым составом, грамматическим строем. Важным для определения содержания представлений об организме человека является и само понятие «организм человека». Так и основными его свойствами, которые и формируют само понятие, являются: Дыхание – процесс, при котором происходит газообмен между организмом и окружающей средой. Питание – усвоение питательных веществ, пищи живым организмом. Выделение – процесс вывода ненужных или вредных для организмов продуктов жизнедеятельности. Движение – изменение тела или частей тела особи в пространстве. Рост – увеличение массы и размеров особи за счёт процессов биосинтеза. Развитие – усовершенствование организма в течение жизни. Раздражимость – способность организма избирательно реагировать на воздействия окружающей среды. Включение опытно-экспериментальной деятельности в занятия по физической культуре позволит систематизировать у дошкольников знания об организме человека, и в дальнейшем дети будут относиться к своему здоровью осознанно и с заинтересованностью заниматься физкультурой. Познавательные-тренировочные занятия с использованием опытно-экспериментальной деятельности по ознакомлению со строением организма человека проводятся во всех возрастных группах, начиная с младшей группы. Такие занятия проводятся согласно плану 1 раз в месяц на протяжении учебного года. На физкультурных занятиях, посвященных изучению организма человека, можно повысить двигательную активность, включая в них такие игры и упражнения, которые предполагают решение программных задач в подвижной форме. Например, при изучении такой особенности человеческого организма, как дыхание, можно предложить детям присесть 10 раз и определить, стало ли дыхание чаще. Для формирования представления о равновесии можно предложить дошкольникам постоять 1 минуту на одной ноге. Кроме того можно проводить и ряд дидактических игр по формированию представлений об организме человека в подвижной форме. В процессе опытно-экспериментальной деятельности дети на занятии не устают, так как часто меняют виды, темп, амплитуду движений, место их выполнения. В ходе занятий по формированию представлений о человеке разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память, мышление. Дети не сидят за столами, а находятся в движении и через опыты и эксперименты постигают особенности и свойства человеческого организма. В ходе физкультурных занятий другого характера дети также встречаются с понятиями об организме человека. Поэтому, предлагая детям различные упражнения, следует не только давать им физическую нагрузку, но и обращать внимание на разные особенности своего тела. Для этого в формулировке упражнений можно делать акцент на специальные слова (называть части тела), побуждать детей использовать их в речи. Можно побуждать детей учитывать левую и правую стороны тела при выполнении упражнения не по образцу, а по устной инструкции. В дошкольном возрасте формирование представлений об организме человека целесообразно осуществлять в процессе физического воспитания, художественно-изобразительной деятельности, ознакомления детей с природой окружающего мира, занятий по развитию речи. Взаимосвязь различных занятий позволяет углубить и расширить представления детей об окружающем мире, сделать процесс развития представлений о человеке более эффективным, при этом происходит воздействие



на ребенка не прямо, а посредством интересных для него занятий. Приобретаемые в этих условиях знания, умения и навыки становятся более прочными и могут применяться в различных условиях.

### **Диагностика:**

Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется по следующим показателям: представление дошкольника о понятии «строение организма человека» и представление дошкольника о вреде нездорового образа жизни на организм и психику человека. Основу экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов: наблюдение, анкетирование, эксперимент. Для выявления уровня знаний о здоровом образе жизни детьми существует множество заданий на основе, которой мы построили свою диагностику. Критерии, показывающие уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста: полнота и глубина представлений детей о строении тела человека; наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его; активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни. Чтобы диагностировать уровень сформированности знаний здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы использовали индивидуальные беседы с детьми, анализ детских рисунков, игры-задания, рассказы детей; наблюдение за игровой деятельностью детей, их общением. С помощью индивидуальной беседы выявилось понимание детьми смысла слов «здоровье», «здоровый образ жизни». В проведенной беседе у детей спрашивали знание строения своего тела, для чего человеческому организму нужна кровь, для чего мы должны питаться и другие. Диагностические методики включали наблюдения за игровой деятельностью детей, применяют ли дети знания здорового образа жизни в процессе игры, в общении со сверстниками и другими людьми. Для выявления сформированности представления о человеческом организме, использовалась методика С.Е.Шукшиной

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Перечень вопросов:

1. Чем отличаются люди друг от друга.
2. Что общего у людей.
3. Какие части тела вы знаете.
4. Что можно делать ногами
5. Что делают руками, почему их называют первыми помощниками.
6. Наше тело хрупкое или прочное.
7. Почему нужно его беречь.
8. Для чего нужны глаза.
9. От чего нужно беречь глаза.
10. Какую роль играет сердце в организме человека.
11. Для чего необходимо, чтобы сердце сжималось и разжималось.
12. Что разносит кровь по всему телу.

13. Для чего нужны зубы.
14. Для чего человеку нос.
15. Почему нужно дышать носом, а не ртом.
16. Почему важно дышать чистым воздухом.
17. Как путешествует воздух по организму.
18. Где полезней дышать в городе или на даче.
19. Где находятся суставы на руках и ногах.
20. Зачем люди едят.
21. Как путешествует еда по нашему организму.
22. Какую роль для организма играет вода. Почему говорят, что без воды нельзя жить.
23. Как ты узнаёшь, что голоден, хочешь пить, пора спать. Когда это бывает.
24. Как мы можем помочь своему организму.

Инструментарием диагностики сформированности знаний о строении своего тела послужит дидактическое пособие «Кубики – из чего я сделан». Дети из кубиков выстраивают логические цепочки: Например, опорой нашего организма является скелет. Если бы его не было, наше тело стало бы бесформенным, человек не смог бы сделать ни одного движения, был бы похож на мешок. Скелет состоит из множества прочных и твёрдых костей: череп, позвоночник, грудная клетка, кости верхних и нижних конечностей.

- Двигаться скелету помогают мышцы. Мышцы – это главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без них все кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. Мышцы шеи, мышцы плеч и рук, мышцы туловища, мышцы ног.
- Скелет защищает внутренние органы: мозг, сердце, лёгкие, печень, желудок.
- Части тела: голова, тело – грудь и живот, руки, ноги.
- Строение головы: лоб, глаза, нос, рот, уши.
- Строение руки: плечо, локоть, запястье, кисть, пальцы.
- Нога: бедро, колено, голень, ступня, пальцы ног.

Такие цепочки выстраиваются по всем, изученным темам: пищеварение, головной мозг и нервная система, дыхательная система, мышечная система, органы чувств, кровеносная система и сердце, правила здорового образа жизни.

Оценка результатов деятельности. **Высокий уровень:** ребенок без труда определяет предложенную цепочку; четко и правильно мотивирует свой ответ; проявляет интерес и эмоционально выражает свое отношение к выполняемым действиям. **Средний уровень:** ребенок иногда допускает незначительные ошибки при выкладывании цепочки; не всегда аргументирует свой выбор; в основном опирается на оценку взрослых или их требования в выполнении определенных правил; проявляет интерес и эмоционально выражает свое отношение к выполняемым заданиям. **Низкий уровень:** ребенок часто допускает ошибки при выполнении задания; не всегда аргументирует свой выбор; не проявляет интереса и не выражает свое отношение к

выполняемым заданиям. Результаты диагностики уровня представлений об организме человека дошкольников заносятся в таблицу.

**Планирование физкультурных занятий познавательно-тренировочного характера по ознакомлению дошкольников со строением своего организма с использованием опытно-экспериментальной деятельности**

<b>Сентябрь</b>				
<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>Режим дня</i>	<i>Я расту</i>	<i>Что я знаю о себе</i>	<i>Изучаем свой организм</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №б	Занятие №б	Занятие №б	Занятие №б
<b>Задачи</b>	Развивать умения ходить и бегать, координируя движения рук и ног, не опуская головы; энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале. Формирование положительной мотивации к выполнению основных режимных моментов.	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закреплять знания об особенностях организма расти и развиваться.	Закрепить представления детей о человеке, как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; вызвать интерес к познанию себя. Формировать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, в ходьбе на носках, энергично отталкиваться двумя ногами от пола; ходить с изменением темпа.	Продолжать знакомить детей с тем, как устроен наш организм, из каких органов состоит; ориентировать детей на бережное отношение к своему организму. Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при перебрасывании мяча
<b>Оборудование</b>	Мячи резиновые d 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), шнур длиной 2	Мячи резиновые d 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.), дуги высотой 40	Мячи резиновые диаметр 20 см. (по кол-ву детей), стойки (2 шт.),	Мячи d 5 см. (по кол-ву детей), маты (3 шт.), гим. стенка, гим. скамейка,

	м., кегли (10 шт.), картинки «Режим дня»	см. (4 шт.), кегли (10 шт.), ватман – экран телевизора, игрушки весёлых человечков.	шнур длиной 2 м., дуги высотой 40 см. (4 шт.), кегли (10 шт.), схемы, фломастеры.	мягкая игрушка – заяц, д/и «Из чего я сделан»
<b>1-ая часть Вводная</b>	Беседа с детьми: «Режим дня», п/и с картинками: дерево – гуляют, человечек с закрытыми глазами – спят, книга и карандаши – занимаются.	Игра с весёлыми человечками в волшебный телевизор: Закрашиваем экраны - каким был ребёнок, какой он сейчас и представляем каким он вырастет. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «СТОП»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.	Легенда о человеке, игра-эксперимент «Как человек воспринимает окружающий мир», «Где прячется здоровье». Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном темпе.	Игра «Найди части тела», «Расположи внутренние органы по их местоположению». Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м. – ходьба, 20 м. – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек.; перестроение в колонну по три.
<b>Кор-ые упр-я</b>	«Кошечка»	«Собачка»	«Великаны и гномы»	«Великаны и гномы»
<b>ОРУ</b>	С мячом	С мячом	С мячом	С мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. 2.Катание мяча двумя руками друг другу. 3.Ползание на средних четвереньках по прямой; ползание «змейкой» между 4-5 предметами.	1.Прокатывание мячей друг к другу, стоя на коленях 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками 4.Подлезание под дугу, поточно 2-мя колоннами	1. Перелезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвины».	1.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками 2.Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок) 3.Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 4.Ходьба по гим. скамейке с

		5.Прыжки на двух ногах между кеглями		хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда
<b>Подвиж. Игра</b>	«Огуречик, огуречик»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Мы весёлые ребята»	«Жмурки»
<b>Дых-ое упр-е</b>	«Каша кипит»	«Сдуем с ладошки»	«Каша кипит»	«Дровосек»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	М/П игра «Покажи, что делаем?» - изобразить движениями распорядок дня. Подвести итог для чего это нужно.	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой. Беседа-рассуждение: «Все ли дети в группе одинаковые»	«Дорисуем недостающие части тела у человека на схеме»	«Лото настроений» «Учимся владеть языком эмоций»
<b>Релаксация</b>	«Волшебный сон»	«Хорошее настроение»	«Наедине с дождем»	«Осанка»

### Октябрь

<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>Гигиенические навыки и навыки самообслуживания</i>	<i>Глазки, уши и носы быть здоровыми должны</i>	<i>Скелет – опора нашего организма</i>	<i>«Рабочие инструменты человека»</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Развивать умения ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Развивать навыки лазания и ползания. Формировать	Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг к другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на	Дать представление о том, что такое кости и для чего они нужны, о необходимости соблюдать правильную осанку. Развивать умения: перестраиваться в колонну по два; ходить приставным шагом по	Продолжать знакомить детей с особенностями строения человека, дать понятие о важности человеческой руки и ноги, о тесной связи рук и мозга, о том, что с помощью рук можно выразить различные чувства. Упражнять: в

	<p>умение ориентироваться в пространстве. Формировать умение вести диалог с педагогом; слушать и понимать заданный вопрос и понятно на него отвечать. Закреплять знания о гигиенических навыках.</p>	<p>двух ногах. Тренировать правильное носовое дыхание. Воспитывать доброжелательность, желание помочь товарищу. Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний.</p>	<p>гимнастической скамейке; выполнять повороты во время ходьбы по сигналу; выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Упражнять в беге, в перешагивании через шнуры, метании в цель.</p>	<p>сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с доп. заданиями. Развивать координацию движений. Совершенствовать деятельность двигательных анализаторов. Воспитывать волевые качества – выдержку и настойчивость в преодолении трудностей.</p>
<b>Оборудование</b>	<p>Кубики (по 2 на каждого реб.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), дуги высотой 40 см. (4 шт.), набивные мячи (6 шт.), маска совы и мышки. стакан с разведённой тёмной гуашью, палочка конец которой обёрнут ватой, тазик с водой, салфетки, бумажные полотенца, туалетная бумага.</p>	<p>Кубики (по 2 на каждого реб.), мячи d 20 см. (по кол-ву детей), дуги высотой 40 см. (4 шт.), набивные мячи (6 шт.), маска совы и мышки, бумага, карандаши, зрительная гимнастика в картинках.</p>	<p>Мячи d 5 см (по кол-ву детей), маты (3 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, дуги, высотой 40 см., кегли (10 шт.), скакалки, схема «Опорно-двигательная система», предметные картинки «Продукты, улучшающие состояние костей»</p>	<p>Мячи d 5 см (по кол-ву детей), мячи d 20 см (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), схема «Строение человека».</p>
<b>1-ая часть Вводная</b>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам. Опытно-</p>	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба</p>	<p>Беседа-рассуждение «Сколько у человека костей», «Выберите прилагательные для описания здорового и</p>	<p>Выполни задания: ходьба, упражнения с малым мячом, парные упражнения с мячом, проползание под дугами. Вывод</p>

	экспериментальная деятельность «Какими способами можно очистить свою кожу».	врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу. Игры-эксперименты: нарисуй лучик солнышку, закрыв один глаз; услышь друга, закрыв уши.	нездорового человека» Опытно-экспериментальная деятельность «Для чего нужны руки и ноги». Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону; на носках, пятках, в чередовании на внешней стороне стопы.	экспериментирования: у каждого органа свои функции, а во многих случаях они работают вместе. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.
<b>Кор-ые упр-я ОРУ</b>	«Качалочка»	«Мостик»	«Кошечка»	«Ласточка»
	С кубиками	С кубиками	Со скакалкой	Со скакалкой
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы, между двумя шнурами). 2. Прокатывание мяча между предметами (60 см.). 3. Ползание за катящимся предметом.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба по доске (ш: 15 см.) с перешагиванием через кубики 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Пролезание через три обруча (прямо, правы и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20см.), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот,	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Круговая лапта», «Кто самый меткий», «Эхо», «Совушка». Эстафеты: Кто быстрее?» (ведение мяча), «Мяч водящему» (2 – 3 команды), «Ловкая пара», «Не задень» (2 – 3 команды).

			приседание, перешагивание через мяч.	
<b>Подвиж. игра</b>	«Кто как умывается»	«Видим, слышим, дышим»	« Охотники и утки»	«Караси и щука»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Кран»	«Насос» (рис. №9)	«Бегемотик»	«Косарь»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Найди и промолчи»	«Ухо, глаз и нос» (педагог старается запутать детей) (рис. №1)	Правила для поддержания правильной осанки Ди «Крепкие кости»	Опытно-экспериментальная деятельность: «Как органы человека помогают друг другу»
<b>Релаксация</b>	«Водичка, водичка»	«Расслабление»	«Осанка»	«Расслабление»

### Ноябрь

<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i><b>Я и моё тело «Для чего нужны руки и ноги»</b></i>	<i><b>Да здравствует мыло душистое</b></i>	<i><b>Движение – признак жизни</b></i>	<i><b>Нервная система человека</b></i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №4	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Формировать умение строиться в колонну по одному, находить своё место при построениях; закреплять умение ползать, энергично отталкиваясь двумя ногами в прыжках на месте и с продвижением вперёд. Познакомить детей с частями тела и упражнениями, укрепляющими организм.	Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках, соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечности. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.	Дать представление, что наши части тела двигаются благодаря мышцам; подвести к пониманию: чтобы мышцы были сильными, следует каждый день заниматься физкультурой. И/у «Трудно – легко». Формировать умения: перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической	Знакомить детей со строением нервной системы человека, с её функцией в организме. Учить: ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей;



		Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями, его использование в повседневной жизни.	скамейке; прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; перебрасывания мяча	ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.
<b>Оборудование</b>	Флажки (по 2 на каждого реб.), шнур длиной 3 м., бруски высотой 10 см. (4 шт.), мячи d 20 см (10-12 шт.), рейки длиной 3 м. (2 шт.), картинки серии «Части тела»	Гим. скамейка (2 шт.), кубики (10 шт.), бумажные круги разного цвета (4 шт.), коробками с кусочками мыла, стаканы с водой, трубочки. Мыльные пузыри.	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), корзины (2 шт.), гим. стенка, кубики (8 шт.), кукла, марионетка, картинки с изображением мышц человека.	Гим. скамейки (2 шт.), мешочки с песком (по кол-ву детей), корзины (2 шт.), гим. стенка, кубики (8 шт.), телефон с проводом, аудиозапись звонка, схема «Нервная система человека»
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках, чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Беседа с детьми «Из чего я состою» (части тела: руки, ноги, голова, плечи, живот), ищем части тела у себя.	Посылка с кусочками разноцветного мыла. Какое мыло, что о нём можно сказать? Что сможет отмыть мыло: микробы, неприятные запахи, грязь. Магазин: туалетное, хозяйственное, банное, жидкое мыло. Как оно применяется. Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках, чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени.	Сравнение куклы и марионетки, обратить внимание как двигаются. Мышцы могут сокращаться и растягиваться. Согните с силой руку, что сжалось в комочек. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5	Беседа-рассуждение «Что у тебя в голове». Опыт с телефоном: зазвонил телефон поступил сигнал, на который человек ответил. Телефон связан с телефонной станцией, а по проводам бежит сигнал. Также и головной мозг связан со всеми частями тела с помощью нервов, похожих на тонкие провода. Тысячи нервов пронизывают твоё тело, образуя нервную систему. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с

			минут. Ходьба с выполнением заданий.	ускорением, «змейкой», между предметами. (рис. №18)
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Прогулка в лес»	«Поезд» (возвращение из магазина)	«Морской бой» (рис. №12)	«Моя тренировка»
<b>ОРУ</b>	С флажками	Без предметов	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с неё. 2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м.	1. Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков 3. Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3 м.)	1. Пролезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.
<b>Подвиж. игра</b>	«Танец отдельных частей тела» (Под музыку дети исполняют танец плеч, головы, рук и т.д.)	«Цветные автомобили»	«Самолёты»	«Сигналы»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Лес шумит»	«У кого пузырьков больше» - с помощью трубочки для коктейля дуть в воду (рис. №11)	«Филин»	«Путешествие воздушных человечков»

<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Найдем часть тела»	Игры с мыльными пузырями	«Придумай движения»	«Дорисуй нервы во второй половинке тела»
<b>Релаксация</b>	«Волшебный сон»	«Волшебные мыльные пузыри»	«Трудно - легко»	«Сказка»

**Декабрь**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>«Наше лицо»</i>	<i>Сердце и его работа</i>	<i>Хочу видеть мир своими глазами</i>	<i>Органы кровообращения</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №8
<b>Задачи</b>	<p>Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить его. Продолжать знакомство с частями тела.</p>	<p>Закреплять в движении элементарные знания о сердце и его работе; упражнять детей в ритмичном и качественном выполнении ходьбы, бега, прыжков, ползания по скамейке; упражнять детей в умении находить самостоятельно пульс на запястье; формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>Обратить внимание на то, что всё вокруг мы видим благодаря зрению, рассказать об особенностях строения глаза и зрительного восприятия. Развивать умения ходить по наклонной доске; прыгать поочередно с продвижением вперёд; лазать по гимнастической лестнице. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции; прыжки на двух ногах с преодолением</p>	<p>Познакомить детей с работой органов кровообращения человека, с условиями, обеспечивающие охрану и жизнедеятельность сердца; развивать способность делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс). Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. Укреплять</p>

			препятствий; ползание между предметами. Развивать ловкость и глазомер.	мышечный корсет и мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении физических упражнений.
<b>Оборудование</b>	Наклонная доска, кубики по 2 на каждого реб. доска, гим. скамейка (2 шт.), плоскостные обручи (6 шт.), загадки о частях тела, листы бумаги, карандаши.	Плакат «Сердце и кровеносные сосуды», маска воронёнка, письмо, скамейка, ребристые доски, кегли.	Гим. скамейка (2 шт.), шнуры длиной 2 м (8 шт.), флажки на стойках (2 шт.), мячи (10 – 12 шт.), схема «Строение глаза», листы и фломастеры.	Гим. скамейка (2 шт.), шнуры длиной 2 м (8 шт.), флажки на стойках (2 шт.), мячи (10 – 12 шт.), схема «Кровеносная система», шарики красного и синего цвета, листы бумаги, синие и красные фломастеры.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	Загадка «Не часы, а стучит». Рассказ о работе сердца. Мы сегодня будем помогать нашему сердцу лучше работать. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, ходьба широким шагом, бег змейкой.	Игра «Для чего нужны глаза», «Разглядываем свои глаза», «Пройди по дорожке с открытыми и закрытыми глазами» когда выполнять было легче. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприсяде, широким шагом. Игра с закрытыми глазами в кольцеброс	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – двое». Бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6 – 8 брусков), между набивными мячами. Измеряем пульс, слушаем сердцебиение, делаем выводы. Удивительные путешествия крови по организму. Опыт с системой и медицинской

			(рис. № 17)	грушей (рис. №5 и №6)
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Цапля»	Положите руку на грудь и почувствуйте, как оно бьётся.	Зрительная гимнастика «Белка»	«Кач – кач»
<b>ОРУ</b>	С кубиками	«Поможем нашему сердцу»	В парах	В парах
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук. 2. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Путешествие из порта «Сердце» по рекам «Артерия» и «Вена». 1. Ползание по скамейке на коленях и ладонях. 2. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 3. Прыжки между кеглями на двух ногах.	1. Лазание по гимнастической стенке до ленточки. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через обручи, шнуры. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.
<b>Подвиж. игра</b>	«Птичка и птенчики»	Современный быстрый танец. Слушаем сердечки, как они бьются. Ищем пульс.	«Два мороза»	«Путешествие по рекам артериям и венам»»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Дразнилка»	«Чей шарик дальше укатится» (рис. №14)	Зрительная гимнастика «Сова»	«Дровосек»
<b>3-я часть</b>	Отгадай загадки: рот,	А теперь отдохнём,	«Что полезно для	«Дорисуй кровеносную

<b>М.П. игра</b>	нос, глазки, волосы, шея, уши. Нарисуем человека – на заготовках, дети дорисовывают недостающие части лица.	сделаем дыхательную гимнастику – элементы психомышечной тренировки. Слушаем работу сердца на запястье.	зрения» Почему так говорят «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», «Глаз – не очки, испортишь – не купишь»	систему во второй половине тела»
<b>Релаксация</b>	«Радостное настроение»	Напишем письмо Доктору Айболиту, расскажем как мы заботимся о своём сердце.	Глаза – зеркало души	«Расслабление»

**Январь**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>«Для чего нужны глаза»</i>	<i>Осанка – стройная спина</i>	<i>Сердце – наш мотор</i>	<i>Удивительные превращения пищи внутри нас</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Закреплять умение ползать. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх. Продолжать развивать восприятие. Воспитывать бережное отношение к органам зрения.	Познакомить детей с понятием «осанка», убедить в необходимости следить за своей осанкой. Закреплять умение соблюдать дистанцию во время передвижения; ходьбе по гим. скамейке с поворотом на середине. Укреплять мышцы, участвующие в формировании правильной осанки. Воспитывать	Рассказать о работе сердца, помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от нагрузок, выяснить, что нужно делать, чтобы сердце было крепким. Формировать умение ловко лазать по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в забрасывании мяча в	Закрепить знания о пищеварительном тракте; воспитывать желание вести здоровый образ жизни, выполнять правила при приёме пищи. Совершенствовать в ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по

		интерес и потребность к занятиям по физической культуре	кольцо; ведении мяча по прямой. Следить за осанкой и устойчивым равновесием.	ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом
<b>Оборудование</b>	Обручи по кол-ву детей, шнур длиной 2 м., кегли (12 шт.), гим. скамейка, бумажные круги разного цвета (4 шт.), снежинки.	Обручи по кол-ву детей, гим. скамейка, гим. лестница, картинки со сказочными персонажами, гим. палки, мяч, тетради.	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), набивные мячи (8 шт.), гим. скамейка, гим. стенка, скакалки (8 – 10 шт.), канат, схема «Работа сердца», медицинская груша, прозрачные трубочки от капельницы, подкрашенная вода.	Мячи d 20 см (по кол-ву детей), набивные мячи (8 шт.), гим. скамейка, гим. стенка, скакалки (8 – 10 шт.), канат, схема «Пищеварительная система», тарелка с водой, салфетки, кусочки жирных продуктов.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Беседа с детьми «Для чего нужны человеку глаза». Опытно-экспериментальная деятельность: дети закрывают глаза, педагог совершает 2-3 действия бесшумно, дети открывают глаза. Вывод: глаза нужны человеку для того, чтобы видеть. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную, ходьба обычная.	Опыт: «Выпрями спину, опусти плечи согни спину» Посмотрите друг на друга, какими вы нравитесь друг другу больше. Почему? Рассматривание картинок: Баба Яга и Василиса Прекрасная. Чем они отличаются. Это называется осанкой. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением	Опытно-экспериментальная деятельность: находим и слушаем сердце в груди и на запястье, попрыгаем и прослушаем ещё раз. Делаем выводы. Опыт с медицинской грушей. Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприсяде,	Беседа: размельчённая еда попадает в пищевод, потом в желудок. Желудок размером с небольшой мяч, когда туда попадает пища, он слегка растягивается. Ферменты помогают расщеплять пищу. Опыт: вода растворяет салфетку (рис. №4). Полезно - вредно. Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два в чередовании с бегом,

		задания. Ходьба с сохранением правильной осанки.	врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо.	«змейкой», в полуприсяде, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо
<b>Кор-ые упр-ия</b>	Зрительная гимнастика «Снежинка»	«Берёзонька», «Ваше Величество», «Не урони»	«Мы делаем сердце крепким»	«Великаны и гномы»
<b>ОРУ</b>	С обручем	С гимнастической палкой	С большим мячом	С большим мячом
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по гимнастической скамейке со снежком над головой. 2.Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см.). 3.Проползание между ножками стула произвольным способом.	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени 3.Ходьба по гим. скамейке, на середине – приседание, встать и пойти дальше, спрыгнуть 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи. 3.Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом. 4.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5.Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.
<b>Подвиж. игра</b>	«Цветные автомобили»	«Найди себе пару»	«Волк во рву»	«Охотники и звери»
<b>Дых-ое упр-е</b>	«Хлопушка»	«Шарик»	«Насос» (рис. №10)	«Подуй на снежинку»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Где спрятано»	Игра с мячом «Вопрос – ответ» на тему «Осанка»	Решаем проблемные ситуации: карточки – сидящий человек, бегущий, сутулый,	Опытно-экспериментальная деятельность: кладём на салфетку кусочки жирной пищи, выясняем , что



			поднимающийся в гору, злой. Выяснить в каких случаях сердце работает сильнее и наоборот.	жирная пища оставляет след. Д/и «Полезная и вредная еда».
<b>Релаксация</b>	«Глазки закрываются»	«Ровная спина»	«Отдых»	«Расслабление»
<b>Февраль</b>				
<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>«Наши ушки»</i>	<i>Скелет – наша опора</i>	<i>Лёгкие – основа жизни</i>	<i>Как устроена клетка</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, прыжках из обруча в обруч, в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания, прокатывании мяча друг другу; формировать умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании, знакомить со значением слуха для ориентировки в окружающей действительности.	Продолжать знакомить детей с особенностями строения человека, с тем, что у каждого человека есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Упражнять в равновесии, закреплять навыки ползания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением задания,	Рассказывать о значении лёгких в жизни человека, об одинаковом строении организма людей. Дать понятие о том, во время дыхания человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; метать мячи в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закреплять умение прыгать в длину с места, забрасывать мяч в	Рассказать о строении клетки, о том, что органы и системы органов человека состоят из клеток. Учить: ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками;

			кольцо (рис. №8)	перебрасывании мяча друг другу.
<b>Оборудование</b>	Наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. лестница, кубики (4 шт.), ширма, бумага, погремушки, барабан, деревянные кубики.	Наклонная доска, набивные мячи (6 шт.), гим. лестница, кубики (4 шт.), плакат «Схема скелета», тетради, листы бумаги, фломастеры.	Мячи d 15 см (10 – 12 шт.), дуги высотой 50 см (3 шт.), набивные мячи (8 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей), зеркало, воздушные шарик, схема «Дыхательная система»	Мячи d 15 см (10 – 12 шт.), дуги высотой 50 см (3 шт.), набивные мячи (8 шт.), гим. стенка, гим. скамейка, мешочки с песком (по кол-ву детей), схема «Строение клетки», лупы, ломтики мандарина.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Опытно-экспериментальная деятельность «Что ты слышишь» (за ширмой педагог издаёт звуки – шуршит бумагой, игра на барабане и т.д.), дети отгадывают; затем педагог у детей на глазах играет погремушкой, стучит по дереву. Вывод: для чего нужны уши, слышать легче одним ухом или двумя. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с	Беседа-рассуждение «Скелет – опора нашего организма». Опыт: педагог демонстрирует возможности поролоновой руки: сначала без, а потом со спицей («костью») внутри. Без скелета мы не смогли стоять, ходить, поднимать руки и лежали бы без движения. Давайте убедимся, что скелет у нас есть (трогаем и зарисовываем схематично на бумаге). Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с	Опыт: закроем рот, зажмём пальцами нос и посидим немного так. Почему вы открыли рот и нос. Опытным путём находим лёгкие, выясняем, что происходит при вдохе и выдохе и когда дышится легче. Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 2 минут. Перестроение в колонны по два и три. Ходьба по канату боком приставным шагом.	Как устроена клетка. Опыт: кусочек пластилина делим на части – клетка умеет делиться. У детей клетки делятся чаще, чем у взрослых, потому что они растут. Рассматриваем через лупу ломтик мандарина (рис. №22). Нарисуем клетки, которые увидели. Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 2 минут. Перестроение в колонны по два и три. Ходьба по канату боком приставным шагом.

	остановкой по сигналу.	остановкой, перестроение в звенья.		
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Улитка»	«Берёзонька», «Ваше Величество»	«Потягивание»	«Потягивание»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	Без предметов
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга. 2.Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см.). 3.Бросание мяча вперёд вдаль из-за головы . 4.Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу.	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.) 4.Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м.)	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки между предметами змейкой. 4. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расст-ие 3 м.) 2.Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком 3.Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками 4.Лазание по гим. стенке 5.Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
<b>Подвиж. игра</b>	«Весёлая карусель»	«Охотник и зайцы»	«Охотники и звери»	«Ловишка, бери ленту»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Ушки»	«Тренируем правильное дыхание» (рис №15)	«Грибок» (рис.№13)	«Грибок»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад; самомассаж ушных раковин. Беседа «Что делать, чтобы всегда хорошо слышать?»	«Не урони» (сохраняя правильную осанку, не роняем тетрадь, положенную на голову)	«Чья дудочка дольше поёт» Очищающее «ха»-дыхание	«Кто ушел»

Релаксация	«Космос»	«Ровная спина»	«Космос»	«Цветок добра»
<b>Март</b>				
Возрастная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Тема занятия	<i>«Зачем нам нужен нос»</i>	<i>Мышцы – главные силачи</i>	<i>Слух – большая ценность для человека</i>	<i>Кожная одежда – которая всегда на тебе</i>
Номер занятия	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6
Задачи	Формировать умения ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, знакомить детей с органом дыхания – носом, его значением в жизни человека.	Дать детям представления о том, для чего человеку мышцы, кости, суставы. Активизировать интерес к познанию самого себя, воспитывать желание больше двигаться.	Знакомить детей с особенностями слуха, воспитывать желание заботиться о своём здоровье, закрепить знания о правилах ухода за ушами. Формировать умение ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе и беге, метании в цель. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; понимать смысл пространственных отношений (слева, справа, впереди, сзади).	Дать детям представления о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет множество функций. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным, подвести к пониманию прямой зависимости от чистоты кожи здоровья человека. Учить: вращать обруч на руке и на полу. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до трех минут; ведении мяча ногами.
Оборудование	Наклонная лестница, гим. скамейка, шнуры длиной 1 м. (10 шт.), флажки (по 2 на каждого)	Наклонная лестница, гим. скамейка, шнуры длиной 1 м. (10 шт.), флажки (по 2 на каждого реб.), мягкая	Мячи d 20 по кол-ву детей, обручи (10 шт.), гим. стенка, схема «Строение ушной	

	реб.), мягкая игрушка – заяц, стаканы с водой, трубочки на каждого ребёнка, кусочки мандарина, огурца и чеснока.	игрушка – заяц, плакат «Схема мышечной системы»	раковины», музыкальные инструменты.	
<b>1-ая часть Вводная</b>	Д/и «Узнай по запаху», опытно-экспериментальная деятельность: «Выдохни на ладошку», что почувствовали; опыт «Дуем в стакан с водой через трубочку» Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; ходьба на носках, на пятках, обычная.	Речевое общение: «Как двигаются части тела». Как определим силу наших мышц, выполняя упражнения. Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, подскоком, врассыпную.	«Почему уши такие смешные» строение ушной раковины. Опыт «Как ты слышишь одним ухом, двумя». Сделать выводы. Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м., бег – 20 м.), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны; бег до 3 мин.; ходьба и бег «Змейкой»	Опытно-экспериментальная деятельность: показать как кожура апельсина защищает плод от ударов, грязи, микробов. Сравнить кожуру с кожей человека. Кожа не пропускает воду, грязь, микробы. Защищает от ударов, уколов и укусов.. Рассмотрение схемы «Кожа под микроскопом». Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м., бег – 20 м.), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по одному и по два в движении.
<b>Кор-ые упражнения</b>	«Шарик»	«Воздушный футбол» (рис. №16)	«Качели», «Часики»	«Качели», «Часики»
<b>ОРУ</b>	С флажками	С флажками	С большим мячом	С большим мячом
<b>2-ая часть Основные</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за	1. Ходьба по гимнастической	1. Метание мячей в горизонтальную цель на

<b>движения</b>	на высоких четвереньках. 2.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу. 3.Переползание через бревно правым и левым боком. 4.Спрыгивание с высоты 20 см. вниз.	вторую рейку 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону 3.Перешагивание через шнуры (6-8 шт.) 4.Лазание по гим. стенке с продвижением вправо, спуск вниз 5.Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кубики руки на поясе 6.Прыжки на двух ногах через шнуры	скамейке приставным шагом с выполнением заданий. 2. Прыжки правым и левым боком через предметы. 3. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (4-5 подряд), не касаясь руками пола.	очки (2 команды) 2.Пролезание в обруч в парах. 3.Прокатывание обручей друг другу. 4.Вращение обруча на кисти руки. 5.Вращение обруча на полу. 6.Лазание по гим. стенке одноименным способом
<b>Подвиж. игра</b>	«Весёлая карусель»	«Охотники и зайцы»	«Жмурки»	«Жмурки»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Чей шарик дальше укатится»	«Дразнилка»	«Подуем на листочки»	«Подуем на листочки»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Найди зайца»	Упражнения – помощники тренировки мышц: шеи, рук, туловища, ног	«Стоп» правила, помогающие сберечь слух.	«Советы Доктора воды – сколькоими способами можно очистить кожу»
<b>Релаксация</b>	«Ароматы природы»	«Сказка»	«Волшебный сон»	«Доброта»
<b>Апрель</b>				
<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья</i>	<i>Сказка о микробах</i>	<i>Органы чувств</i>	<i>Учимся владеть своими эмоциями</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №4	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	.Дать детям элементарные представления о микробах; продолжать учить избегать ситуаций приносящих вред здоровью. Учить	Расширять знания об органах чувств, уточнять, какое значение для человека имеют обоняние,	Расширять представление детей об основных эмоциях, развивать умение передавать эмоциональные состояния и управлять

	повышенной опоре; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол.	энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.	осознание, слух, зрение и вкус; формировать умение передавать различные эмоциональные состояния. Формировать умение прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, прокатывании обручей.	своим настроением. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать сердечнососудистую систему и мышцы лица, туловища, рук и ног. Воспитывать скромность, отзывчивость, организованность.
<b>Оборудование</b>	Разноцветные ленточки( по 2 на каждого ребенка), гим. скамейка( 2 шт.), кубики(8 шт.), плоскостные обручи( 6 шт.), маска кота, предметы гигиены.	Мешочки с песком( по кол-ву детей), гим. скамейка, флажки на подставке(4 шт.), кубики(12 шт.), маска микроба и мыла. Предметные картинки «Микробы»	Мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), скакалки (10 шт.), канат, плакат «Органы чувств», зубочистки	Мешочки с песком по кол-ву детей, гим. скамейки (2 шт.), скакалки (10 шт.), канат, кубики «Эмоции человека», пиктограммы, лото настроений.
<b>1-ая часть Вводная</b>	Беседа о купании и умывании; игровая гимнастика «Мытьё рук». Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их.	Опытно-экспериментальная деятельность: слегка уколом зубочисткой свой пальчик, затем тремя зубочистками (рис. №19 и №20). Делаем выводы. «Улыбка – делает	Опытно-экспериментальная деятельность: театр настроений (рис. №21). Покажи цветом настроение. Профилактика негативных эмоций. Куклы Неболейка и Хворайка – определить как настроение влияет на здоровье. Ходьба с

	места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. Ходьба и бег парами.	Сказка о микробах, рассматривание картинок, что нам помогает победить микробы.	чудеса» Пробуем улыбнуться, что произошло? Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью 1,5 мин; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу, построение в колонну по одному, перестроение в колонну по две.	изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью 1,5 мин; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу, построение в колонну по одному, перестроение в колонну по две.
<b>Кор-ые упр-ия</b>	«Елочка»	«Умывание»	«Великаны и гномы»	«Добрый и злой»
<b>ОРУ</b>	С лентами	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1.Ходьба по бревну на средних четвереньках. 2.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль). 3.Переползание через бревно боком. 4.Спрыгивание с высоты 20 см.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен. 3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	1.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м.). 2.Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее». 3.Прыжки через скакалку произвольным способом. 4.Ходьба по рейке гим.



			4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	скамейки. 5. Ходьба боком по канату приставным шагом. 6. Прыжки в длину с разбега.
<b>Подвиж. игра</b>	«Птички и кошки»	«Микроб и мыло»	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»
<b>Дых-ое упр-е</b>	«Хлопушка»	«Косарь»	«Хлопушка»	«Хлопушка»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	«Волшебный мешочек» (на ощупь определить предметы гигиены)	Эксперимент «Как правильно мыть руки»	Опытно-экспериментальная деятельность «Как органы человека помогают друг другу»	«Как можно поднять настроение» «Друзья»
<b>Релаксация</b>	«Солнышко»	«Расслабление»	«Рыбки»	«Хорошее настроение»

**Май**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
<b>Тема занятия</b>	<i>«Что я знаю о себе»</i>	<i>Что я знаю о себе?</i>	<i>Витамины и спорт</i>	<i>Как я устроен</i>
<b>Номер занятия</b>	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6	Занятие №6
<b>Задачи</b>	Формировать умения ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, закрепить полученные знания детей о строении своего организма.	Закрепить представления детей о человеке, как живом существе; об условиях необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; вызвать интерес к познанию самого себя.	Рассказывать о роли витаминов в жизни человека, закреплять знания о том, как сохранять и укреплять здоровье. Формировать умение прыгать в длину с места и с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча, бросании мяча. Закреплять умение	Закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни, систематизировать знания о строении организма человека; развивать умения вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни. Совершенствовать умение бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.

			ползать по гимнастической скамейке на животе. Развивать способность организма ребенка приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитывать умение помогать взрослому в проведении и организации подвижных игр.	Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в кольцо двумя руками. Повторять: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку, ведение мяча.
<b>Оборудование</b>	Гим. палки ( по кол-ву детей), гим. скамейка, кегли (12 шт.), гим. стенка, предметные картинки «Моё здоровье»	Гим. палки ( по кол-ву детей), гим. скамейка, кегли (12 шт.), гим. стенка. Схема «Внешнее строение человека»	Мячи d 20 см. по кол-ву детей, обручи (по кол-ву детей), скакалки, баскетбольное кольцо, предметные и сюжетные картинки, кубики разного цвета.	Мячи d 20 см. (2 шт.), обручи (по кол-ву детей), скакалки, баскетбольное кольцо, дидактические кубики «Как я устроен»
<b>1-ая часть Вводная</b>	Беседа – рассуждение «Что я знаю о себе» (предметные картинки). Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадки»	Во время игры-эксперимента дети отвечают на вопросы: как мы различаем шум, узнаем предметы по запаху и т.д. Нарисуем недостающие части тела у человека. Закреплять умение бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места;	Строим дом из кубиков. Дом растёт и вы растёте днём за днём. А строительный материал получаете из еды. Зелёные кубики – углеводы, синие – белки, красные – жиры. Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.	Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни». Все виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.

<b>Кор-ые упр-я</b>	«В лес»	«В лес»	«Гусеница»	«Ель, елка, елочка»
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками	С обручами	С обручами
<b>2-ая часть Основные движения</b>	1. Ходьба «змейкой» между кеглями. 2. Бросание мяча вперёд двумя руками снизу. 3. Подлезание под дугу правым и левым боком. 4. Спрыгивание с высоты 20 см.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с выполнением заданий. 2. Прыжки правым и левым боком из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу.	Игровые упражнения: «Крокодил», «Прыжки разными способами через скакалку», «Кто выше прыгнет?», «Мяч водящему». Эстафеты: «Кто быстрее?», «Детский волейбол», «Ловкие футболисты», «Кто дальше прыгнет?».
<b>Подвиж. игра</b>	«Здоровье»	«Танец частей тела»	«Прыгни – присядь»	«Хитрая лиса»
<b>Дых-ое упр-ие</b>	«Насос»	«Насос»	«Регулировщик»	«Подуем на одуванчик»
<b>3-я часть М.П. игра</b>	м/п игра с мячом: «Что мы делаем для сохранения своего здоровья»	Д/и «Назови части тела»	Назови полезные продукты, обогащенные витаминами.	Построение логических цепочек – дидактическое пособие «Кубики: Как я устроен»
<b>Релаксация</b>	«Хорошее настроение»	«Улыбка добра»	«Расслабление»	«Красивая осанка»

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятиями 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 физминуток, план работы по профилактике и коррекции нарушения осанки и стоп, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплекс дыхательной и зрительной гимнастики, цикл бесед с детьми «Быть здоровыми хотим».

*Тематика бесед с детьми 5-7 лет «Быть здоровыми хотим»*

тема	задачи	сроки
------	--------	-------

1. «Знакомство с органами чувств»	Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том. Как их беречь.	Сентябрь
2. «Полезная и вредная пища»	Дать представление о вредной и полезной пище: об овощах, фруктах, молочных продуктах.	Октябрь
3. «Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна»	Дать представление о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение и укрепляют здоровье.	Ноябрь
4. «Занимайся физкультурой»	Формировать осознанное желание заниматься физическими упражнениями.	Декабрь
5. «Соблюдай режим дня»	Знакомить с понятием «режим дня», как он важен для сохранения здоровья.	Январь
6. «Беседа о купании и умывании»	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.	Февраль
7. «Беседа о чистке зубов»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических процедур.	Март
8. «Знакомство с понятием осанка»	Формировать представление о строении человека, развивать умение следить за осанкой, знакомить с упражнениями, укрепляющими осанку.	Апрель
9. «Моё самочувствие»	Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	Май

#### 2.14. Физкультурно-досуговые мероприятия

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиления интереса к физическим упражнениям, двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия отражаются в перспективном плане.

сроки	мероприятия
Сентябрь	Физкультурное развлечение «Кто-кто в теремочке живёт» Физкультурный досуг «Вышла курочка гулять»
Октябрь	Физкультурное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» Физкультурный праздник «Весёлая физкультура»
Ноябрь	День здоровья «Школа Мойдодыра» Физкультурный досуг «В гостях у колобка»

Декабрь	Физкультурный праздник «Выпал снег, первый снег! Всюду шум, всюду смех!»
Январь	Физкультурный досуг «В гостях у гнома» Физкультурное развлечение «Зима для ловких, сильных, смелых»
Февраль	Физкультурный праздник, посвящённый дню защитника отечества «Аты – баты мы солдаты!» Музыкально-спортивное развлечение «Масленица»
Март	Физкультурный досуг «Пришла весна – ребятишкам не до сна!» Витаминиада: «Роль витаминов в укреплении здоровья ребёнка»
Апрель	Музыкально-спортивное развлечение «Мы очень любим поиграть» Физкультурный досуг «В гостях у матрёшки»
Май	День здоровья «Карлсон в гостях у ребят» Физкультурный праздник «Азбука дорожного движения»

## 2.15. Взаимодействие с родителями

Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает вовлечение родителей с целью формирования у воспитанников осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих их успешной социальной адаптации, невозможна без. В тесном сотрудничестве с семьёй создаётся микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

### 2.15.1. Схема «Работа по физическому развитию с родителями»

<b>Цель:</b> взаимодействие ДОО и семьи для успешного развития и воспитания здорового ребенка.			
<b>Задачи:</b>			
1. Создавать в ДОО условия для взаимодействия с родителями	2. Планировать работу с родителями на основе анализа структуры семейного социума и психологического климата	3. Привлекать родителей к участию в жизнедеятельности ДОО	4. Оказывать помощь родителям в воспитании здорового ребенка
<b>Направления работы с родителями</b>			

1. Оказание помощи семье в воспитании	2. Вовлечение семьи в образовательный процесс	3. Культурно-просветительская работа	4. Создание условий для реализации личности
---------------------------------------	---	--------------------------------------	---

**Формы работы**

Анкетирование и тестирование	Родительские собрания	Консультирование	Оформление наглядного материала по физическому воспитанию	Дни и недели здоровья	Участие в создании развивающей среды	Открытые показы занятий по физической культуре	Совместные праздники, походы, экскурсии
------------------------------	-----------------------	------------------	---	-----------------------	--------------------------------------	--	---

**Результат:** успешное развитие воспитанников ДОО и реализация творческого потенциала детей и родителей

**2.15.2. Примерный план взаимодействия с родителями детей 3-7 лет по физическому развитию**

<i>сроки</i>	<i>мероприятия</i>
Сентябрь	Оформление уголка здоровья «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья». Анкетирование «Какое место занимает физкультура в семье». Изготовление пособий для развития физических навыков и умений: массажная дорожка, ориентиры для перешагивания.
Октябрь	Консультация для родителей «Утренняя гимнастика для малыша – одно из средств оздоровления и профилактики болезней». Межсемейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». Беседа с родителями «В здоровом теле – здоровый дух».
Ноябрь	Консультация «Будьте стройными, красивыми, высокими». Спортивная газета «На зарядку становись». Конкурс семейных комплексов утренней гимнастики.
Декабрь	Дискуссия: «как быть здоровым душой и телом». Оформление спортивного стенда «Зимние игры и забавы». Индивидуальное консультирование «Развитие физических качеств».
Январь	Оформление альбома «Чем занять ребёнка в выходной день». Консультация «Учите детей ходить на лыжах».

	Оформление стенда «Как уберечься от простуды».
Февраль	Конкурс «Составь режим дня для своего ребёнка и представь его в виде: схемы, стихотворения, рисунка, рассказа и т.д.». Физкультурный праздник, посвящённый дню защитника отечества «Аты – баты мы солдаты!». Подведение итогов конкурса «Режим дня».
Март	Семейный проект «Как мы дышим». Оформление плаката «За чистый воздух». Витаминиада: «Роль витаминов в укреплении здоровья ребёнка».
Апрель	Консультация «Как провести выходной день на природе». Занятие по физической культуре совместно с родителями «Мы в стране здоровья».
Май	День здоровья «Карлсон в гостях у ребят». Родительское собрание «Путешествие в страну движений». Консультация «Как организовать летний отдых ребёнка».

## 2.16. Педагогическая диагностика образовательной области «Физическое развитие»

В начале и в конце учебного года проводится диагностика физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом диагностики, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. Инструментарием является индивидуальная карта развития.

### 2.16.1. Требования к уровню подготовки воспитанников.

Ориентация на личность ребёнка требует индивидуализации всего процесса его образования, в том числе и его физического воспитания. Чтобы правильно спланировать и организовать работу по физическому воспитанию детей, необходимо принимать во внимание особенности их индивидуального развития, а для этого следует использовать данные регулярно проводимой диагностики.

Диагностика в области физического воспитания рассматривается как процесс изучения трёх взаимосвязанных аспектов: физического развития, физической подготовленности детей, условий осуществления данных процессов и в соответствии с этим, выполнять ряд функций.

На выявление степени эффективности педагогических воздействий направлена основная функция диагностики – оценочная. Она реализуется в ходе процесса получения информации о состоянии и изменениях физических возможностей ребёнка и оценки показателей с позиции определённых критериев.

Данные диагностики необходимы для определения перспективных направлений работы по физическому воспитанию как с группой в целом, так и с отдельными детьми, обоснованного отбора содержания, форм и методов обучения, осуществления индивидуального подхода к каждому ребёнку. По своей сущности эта функция может быть названа проективно-конструктивной, поскольку в ходе её реализации осуществляется планирование и конструирование физического воспитания детей в разных видах деятельности.

Третью функцию можно определить, как рефлексивную – это осознание и переосмысление педагогом условий физического воспитания ребёнка в детском саду и семье, выявление основных факторов влияния на его физическое состояние. Используя диагностические данные, педагог определяет в какой степени и в каком направлении влияют на ребёнка разные средства физического развития, отслеживает динамику физического развития и физической подготовленности.

Тщательный анализ и учёт результатов диагностики лежит в основе четвёртой функции – коррекционной, которую следует рассматривать в двух аспектах. Первый – коррекция физического развития и физической подготовленности детей, второй – коррекция педагогических воздействий на процессы. Типичные недостатки, выявившиеся в результате диагностики детей, помогают педагогу увидеть свои недоработки и просчёты, наглядно укажут на что следует обратить внимание, позволяет скорректировать свою педагогическую деятельность, повысить эффективность процесса физического воспитания.

Процесс организации и проведения диагностики в области физического воспитания дошкольников включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Осуществляется по программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой издание 2014 года.

Процесс организации и проведения диагностики в области физического воспитания детей строится с учётом определённых принципов. Под принципами диагностики понимаются общие исходные положения, руководствуясь которыми педагог определяет содержание, критерии и показатели обследования ребёнка. Принципы диагностики физического развития базируются на общих принципах психолого-педагогической диагностики и наполняются специфическим содержанием:

- Принцип разностороннего изучения выдвигает требование обследования и оценки всех направлений физического развития и подготовленности ребёнка. Для реализации этого принципа привлекаются все специалисты: инструктор по физической культуре, воспитатель, медицинская сестра, психолог.
- Принцип целостного, системного изучения предполагает не просто обнаружение отдельных проявлений физического развития и подготовленности ребёнка, а выявление взаимосвязей между ними.
- Принцип регулярного и динамичного изучения требует постоянного внимания педагогов к изменениям, происходящим в физическом развитии и подготовленности.



- Принцип комплексного изучения данных, полученных в ходе диагностики, предполагает сочетание количественного и качественного анализа.

## 2.16.2. Способы проверки знаний, умений и навыков.

Программа диагностики физического развития включает следующие этапы:

- **I этап** – изучение общих анамнестических сведений о ребёнке (состояние здоровья, наличие функциональных нарушений, перенесённые заболевания, текущая болезнь), выявление того, что может оказать негативное влияние на развитие ребёнка (по показаниям медицинской сестры);
- **II этап** – обследование физического развития по следующим показателям: рост, вес, окружность грудной клетки(ОГК), мышечная сила кистей рук (динамометрия), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), соотношение частоты сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке (функциональная проба);
- **III этап** – определение уровня физической подготовленности в ходе обследования сформированности двигательных навыков: бег, лазание по гимнастической стенке, метание вдаль, прыжки в длину с места и с разбега. Проводится по количественным показателям (время, расстояние) и качественным показателям.

**Количественные результаты** оцениваются на основе сопоставления полученных данных со средними нормативами по физическому воспитанию.

Возраст, лет	Бег на 30м, с		Метание вдаль, м		Прыжки в длину с места, см		Прыжки в длину с разбега, см		Лазание по гим. стенке (с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>3</b>	9.0-11.0	9.5-12,0	правой 1,8-3,6	правой 1,5-2,3	47-67	38-64	-	-	-	-
			левой 2,0-3,0	левой 1,3-1,9						
<b>4</b>	8.8-10	8,7-11	правой 2,5-4,1	Правой 2,4-3,4	53-77	51-74	-	-	-	-
			левой 2,0-3,4	левой 1,8-2,8						
<b>5</b>	7,6-8.2	7,9-8.5	правой 4,5-4,9	правой 4,3-3,4	101-111	95-109	136-150	120-130	5,4-5,8	7,3-7,7
			левой 4,0-4,5	левой 3,0-4,0						
<b>5,5</b>	7,2-7,7	7,5-8,0	правой 5,7-7,3	правой 3,7-4,7	107-121	104-117	150-170	130-150	4,6-5,1	6,1-7,1
			левой 4,5-	левой 3.3-						

			6,3	3,5						
<b>6</b>	7,0- 7,5	7,3- 7,8	правой 6,6-8,5	Правой 5,2- 4,1	116- 128	111- 123	180- 200	150- 180	-	-
			левой 6,7- 7,5	левой 4,0- 4,6						

Количественные показатели оцениваются как «выше нормы» (2 балла), «норма» (1 балл), «ниже нормы» (0 баллов).

Оценка качества каждого движения выводится по пятибалльной шкале. Каждый из показателей оценивается знаком «+», «+/-», «-», соответствующему определённому количеству баллов: «+» - 1 балл, «+/-» - 0,5 балла, «-» - 0 баллов. Общая оценка качества обследуемого движения определяется суммой баллов по следующей шкале: 4-5 баллов – высокий уровень, 3-3,5 балла – средний, 2 балла – низкий.

Обследование организуется в форме соревнования «Кто быстрее», «Кто дальше», что даёт возможность показать максимальный результат.

### Качественные показатели.

Оценка показателя	показатели
	<b>Качественные показатели бега:</b>
	<b><i>А. Положение туловища</i></b>
«+»	Естественное, с небольшим наклоном вперёд, плечи не поднимаются.
«+/-»	Туловище заметно наклонено, боковое раскачивание туловища.
«-»	Туловище сильно наклонено вперёд, чрезмерно напряжено, голова опущена.
	<b><i>Б. Координация движений</i></b>
«+»	Естественные, свободные движения руками, согнутыми в локтях, согласованы с движениями ног; допускаются малоактивные
«+/-»	неэнергичные движения рук.
«-»	Эпизодическое несогласованное движение рук и ног, движение одной рукой, перед собой, в боковом направлении.
	Несогласованные движения рук и ног, руки пассивно опущены.
	<b><i>В. «Полёт»</i></b>
«+»	Бег лёгкий, с выраженным «полётом».
«+/-»	Бег недостаточно лёгкий, «полёт» не сохраняется до конца дистанции.
«-»	Бег тяжёлый, низкий, «полёт» невыраженный, шарканье ногами.
	<b><i>Г. Отталкивание ног</i></b>
	Энергичное отталкивание ног с хорошим её выпрямлением,

«+»	широкий шаг.
«+/-»	Недостаточное энергичное отталкивание , нога до конца не выпрямляется, длина шага небольшая.
«-»	Слабое отталкивание, бег на всей ступне, шаги мелкие, семенящие. <b>Д. Прямолинейность</b> Прямолинейный бег без заметных отклонений в стороны.
«+»	Прямолинейный бег, тяжёлая постановка стопы на грунт, припрыжка.
«+/-»	Непрямолинейный бег со значительными отклонениями от заданного направления вправо или влево.
«-»	
	<b>Качественные показатели метания</b>
	<b>А. Положение ног при броске</b>
«+»	Правильное.
«+/-»	Нога недостаточно отставлена назад, но при этом туловище сохраняет положение вполоборота к направлению метания.
«-»	Обратное, ноги параллельны или ноги вместе.
	<b>Б. Замах</b>
«+»	Масса тела переносится на стоящую сзади ногу, которая немного сгибается, туловище повернуто в сторону бросающей руки, которая максимально отведена назад.
«+/-»	Масса тела переносится на стоящую сзади ногу, туловище недостаточно развернуто в сторону бросающей руки, которая недостаточно далеко отведена или немного согнута.
«-»	Масса тела распределена на обе ноги или перенесена на стоящую впереди ногу, туловище не повернуто в сторону бросающей руки, которая согнута или почти отведена назад.
	<b>В. Бросок</b>
«+»	Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, энергичный бросок, заканчивающийся полным выпрямлением руки и сильным движением кистью по направлению броска.
«+/-»	Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, слабый бросок, неполное выпрямление руки.
«-»	Отсутствие переноса центра тяжести на стоящую впереди ногу, слабый бросок при небольшой амплитуде движения руки, которая остаётся согнутой.
	<b>Г. Траектория полёта мешочка</b>
«+»	Хорошая (высокая; хорошая дальность броска).
«+/-»	Средняя (недостаточно высокая).
«-»	Ниже средней (низкая; резко направленная вниз).

«+»	<p><b>Д. Окончание броска</b>          Стоящая сзади нога приставляется к стоящей впереди, сохраняется равновесие.</p>
«+/-»	<p>Стоящая сзади нога к стоящей впереди не приставляется, сохранение равновесия.</p>
«-»	<p>Потеря равновесия..</p>
«+»	<p><b>Качественные показатели лазания.</b>  <b>А. Координация рук и ног</b>          Перекрёстная.          Одноимённая.</p>
«+/-»	<p>Приставной шаг.</p>
«-»	<p><b>Б. Постановка ноги и захват реек руками</b></p>
«+»	<p>Одновременная постановка ноги и захват рукой реек. Нога ставится на рейку серединой стопы.</p>
«+/-»	<p>Эпизодические нарушения одновременности постановки ноги и захвата рукой рейки. Периодическая постановка ноги на рейку передней частью.</p>
«-»	<p>Ребёнок вначале захватывает рейку, затем переставляет ноги; нога ставится на рейку передней частью стопы.</p>
«+»	<p><b>В. Положение туловища и головы</b>          Прямое.</p>
«+/-»	<p>Незначительное отклонение назад или приближение туловища и головы к лестнице.</p>
«-»	<p>Значительное отклонение назад или приближение туловища и головы к лестнице.</p>
«+»	<p><b>Г. Ритмичность движения</b>          Движения лёгкие, ритмичные.</p>
«+/-»	<p>Незначительные нарушения ритма движения.</p>
«-»	<p>Движения напряжённые, резкие, наличие лишних движений, ритмичность отсутствует.</p>
«+»	<p><b>Г. Спуск с лестницы</b>          Сохранение всех выше перечисленных элементов техники при спуске.</p>
«+/-»	<p>Эпизодическое нарушение техники при спуске.</p>
«-»	<p>Несогласованные движения рук и ног, излишнее сгибание туловища и другие нарушения техники.</p>
«+»	<p><b>Качественные показатели прыжков в длину с места</b>  <b>А. Исходное положение</b>          Ноги слегка расставлены и согнуты, туловище немного наклонено</p>

«+/-»	вперёд, руки в меру отведены назад.
«-»	Ноги вместе, мало согнуты в коленях, руки опущены. Ноги почти прямые, корпус наклонён вперёд, руки опущены или сильно отведены назад – вверх.
«+»	<b>Б. Отталкивание</b> Энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперёд – вверх в момент отталкивания.
«+/-»	Толчок слабый, вялый взмах руками.
«-»	Неодновременный толчок обеими ногами, отсутствие согласованных движений рук и ног, отсутствие взмаха.
«+»	<b>В. «Полёт»</b> В начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд.
«+/-»	Ноги недостаточно выносятся вперёд. Прыжок «шагом», с одной ноги на другую (отсутствует одновременный толчок двумя ногами).
«-»	<b>Г. Координация движений рук и ног</b> Одновременность толчка ногами и взмаха руками вперёд – вверх, движение руками в полёте вперёд – вниз – назад до отказа, при выходе из положения приземления естественные движения руками.
«+»	Одновременность толчка ногами и взмаха руками вперёд – вверх; во время полёта и приземления руки опущены вниз;
«+/-»	нескоординированные движения рук и ног в полёте.
«-»	Неодновременность толчка ногами и взмаха руками, отсутствие взмаха, движения рук и ног нескоординированные.
«+»	<b>Д. Приземление</b> Мягкое приземление одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на носок, естественными движениями руками, сохранение равновесия.
«+/-»	Приземление на всю стопу, сохранение равновесия, руки остаются сзади.
«-»	Приземление на прямые ноги, неодновременная постановка стоп, падение.
	<b>Качественные показатели прыжков в длину с разбега</b>
«+»	<b>А. Разбег</b> Ускоряющий разбег, совершающий на передней части стопы, корпус немного наклонён вперёд, руки согнуты в локтях.
«+/-»	Равномерный или неритмичный разбег, на всей ступне или с перекатом на всю ступню.

«-»	Медленный разбег, замедление или остановка перед линией отталкивания.
	<b>Б. Переход от разбега к отталкиванию</b>
«+»	Последний шаг в разбеге делается немного короче, нога ставится на место отталкивания всей ступнёй при наименьшем сгибании колена.
«+/-»	Отсутствие укорачивания шагов в конце разбега, нога ставится на брусок недостаточно энергично, нога в колене согнута.
«-»	Удлинение последних шагов при разбеге, нога вяло ставится на брусок, нога согнута в колене.
	<b>В. Отталкивание</b>
«+»	Энергичное отталкивание стопы толчковой ноги, бедро маховой ноги выносится вверх – вперёд, голень выносится вперёд.
«+/-»	Недостаточно энергичное отталкивание, излишний угол сгиба в коленном и тазобедренном суставах, корпус находится в наклонном или согнутом положении, слабый взмах руками.
«-»	Отталкивание двумя ногами.
	<b>Г. «Полёт»</b>
«+»	Колено толчковой ноги подтягивается к маховой, обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, перед приземлением выпрямляются вперёд; движения руками вниз – назад.
«+/-»	Недостаточная группировка или слишком сильный наклон туловища, недостаточный вынос ног вперёд при полёте, слабо выражены движения рук.
«-»	Отсутствие группировки, толчковая нога не успевает догнать маховую, взмах руками отсутствует.
	<b>Д. Приземление</b>
«+»	Приземление мягкое, одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню при сгибании ног в коленях. Руки незначительно вынесены вперёд, сохранение равновесия.
«+/-»	Приземление на носки или на всю стопу, сохранение равновесия.
«-»	Приземление на одну ногу, потеря равновесия.

- **IV этап** – составление карты обследования ребёнка. Полученные результаты заносятся в карту обследования, где указываются: фамилия, имя, возраст ребёнка, результаты диагностики физического развития; количественные и качественные показатели и общий балл за выполнение каждого обследованного движения.

рост	вес	огк	жел	ад	динамомет рия	уда	Функциональная проба
------	-----	-----	-----	----	------------------	-----	----------------------

Обследуемое движение	Количественные показатели	Качественные показатели					Общий балл
		А	Б	В	Г	Д	
Бег 30м							
Метание на дальность							
Лазание по гим. стенке							
Прыжки в длину с места							
Прыжки в длину с разбега							

▪ **V этап** – анализ данных и заключение по его итогам. При оценке физической подготовленности детей следует выделить тенденции, проследить взаимосвязь между количественными и качественными показателями.

▪ **VI этап** – подготовка психолого-педагогических рекомендаций, индивидуальных программ ребёнка.

Своевременное и разносторонне развитие движений – один из основных показателей и условий физического и нервно-психического совершенствования, а важный резерв повышения уровня физической подготовленности детей – осуществление индивидуально-дифференцированного подхода. Учёт данных диагностики физических возможностей каждого ребёнка, определение индивидуальных программ развития его психомоторной сферы позволят осуществить индивидуализацию всех форм физического воспитания, подобрать оптимальный двигательный режим, содержание и форму занятий.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Нормативно-правовая база

Оздоровительная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст.32, п.67);
- Конституция Российской Федерации ст.43, 72;
- Письмо Минобразования то 02.06.1998г №89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 № 26 (с изменениями от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ФГОС ДО, утверждённый приказом от 17.10.2013г №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Программа «Воспитание здорового ребёнка» М.Д. Маханёва;
- Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев;
- Программа «Физическая культура для малышей» под редакцией С.Л. Лайзане;
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой издание 2014 года.

### **3.2. Предметно – пространственная развивающая среда**

Для полноценного физического развития детей в ДОО созданы оптимальные условия. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательной-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной активности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Материальное обеспечение программы:

#### ***Спортивный зал:***

- Канаты
- Шведская стенка
- Баскетбольное кольцо
- Кольцеброс
- Тренажёры: диски здоровья, велосипедная и беговая дорожки и др.
- Разноцветные флажки
- Палки гимнастические
- Резиновые мячи разного диаметра
- Доска ребристая
- Степы
- Фитболы
- Гимнастические маты
- Кегли
- Гимнастические скамейки
- Дуги
- Шапочки-маски

#### ***Спортивный участок на территории ДОО:***

- Детский спортивный комплекс



При проектировании предметно-развивающей среды в спортивном зале и на участке, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребёнка.
- Особенности развития.
- Индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности.
- Творческие способности и исследовательский интерес.
- Возрастные и половые особенности.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить, возникает интерес к новым усилиям и достижениям.

### **3.3. Наглядно-дидактические пособия**

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня»
- Серия «Расскажите детям о ...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах»
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Знай своё тело».

### **3.4. Список литературы**

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев;
- Программа «Физическая культура для малышей» под редакцией С.Л. Лайзане;
- Программа «Физическая культура – дошкольникам» под редакцией Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина;
- Программа «Воспитание здорового ребёнка» М.Д. Маханёва;
- Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» под редакцией Н.Н.Ефименко.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет
- Сборник подвижных игр/ Автор – составитель Э.Я. Степанкова.

## **Приложение №1**

### **Планирование ОД спортивной секции «Весёлый мяч» в старшей группе**

Цель: знакомство с игрой в баскетбол, историей её возникновения и обучение элементам техники игры.

Задачи:

- Заинтересовать детей упражнениями и играми с мячом.

- Формировать умение действовать с мячом с целью усвоения приёмов передачи, ловли, ведения и бросков в кольцо
- Научить применять соответствующие движения.
- Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость.

### Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Познакомить с игрой баскетбол, историей её возникновения; учить стойке баскетболиста, формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперёд, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Продолжать формировать умение действовать с мячом, учить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли (4 шт.), фотографии, иллюстрации.	Мячи, флажки, свисток.	Свисток, кегли.	Мячи, свисток.
<b>Вводная часть</b>	Беседа с детьми на тему «История возникновения игры»	Ведение мяча на месте; ведение правой и левой рукой, свободно передвигаясь; п/и «По кочкам».	Ходьба друг за другом с мячом в руках, построение в шеренгу.	Ходьба друг за другом с мячом в руках; и/у «Пингвины»
<b>Основная часть</b>	Игровые упражнения: «Найди свой цвет», «Передал – садись», «Поймай мяч», «Сбей кегли».	П/и «Найди свой цвет», «Поймай мяч», «Передал – садись», «Штандер»	ОРУ с мячом; бросание мяча вверх и его ловля; катание мяча 5-6 раз; свободная игра детей с мячом 8-10 минут.	Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и его ловля 6-8 раз; и/у «Играй, играй мяч не теряй»
<b>Заключительная часть</b>	Игровое упражнение «Треугольник»»»»	М/п игра «Будь внимателен»	М/п игра «Поймай мяч»	М/п игра «Будь внимателен»

### Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Закреплять умение ловить мяч, быстро реагировать на сигнал, способствовать	Формировать умение ловить мяч, упражнять в умении действовать с	Формировать навыки бросания мяча; совершенствовать навык	Формировать навыки бросания мяча, способствовать

	развитию ориентировке в пространстве.	ним; способствовать развитию координации; воспитывать дружеские взаимоотношения.	ловли мяча; развивать глазомер, координацию движений; воспитывать умение играть дружно.	развитию ловкости, продолжать работу над воспитанием дружбы.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, обручи (3-4 шт.)	Мячи, свисток.	Мячи, свисток.
<b>Вводная часть</b>	Свободная игра детей с мячом 1 минута.	Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока 8-10 раз.	Бросание мяча вверх и ловля его.	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока.
<b>Основная часть</b>	Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока 8-10 раз; бросание мяча в щит и ловля его после отскока. П/игра «Сделай фигуру» 3-4 раза.	П/игра «10 передач» 2-3 раза, П/игра «Вызов по имени» 5-6 раз.	П/игра «10 передач» 2-3 раза (обратить внимание на технику ловли мяча); П/и «Обгони мяч» 6-8 раз	Игровое упражнение «Быстрее к своему мячу» П/игры «Носильщики», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей».
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Мяч в кольцо» 3-4 минуты.	Свободная игра с мячом 2-3 мин (индивидуальная работа с детьми, которые неуверенно ловят мяч).	М/п игра «Будь внимателен» 3-4 раза	М/п игра «Стой»

### Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Развивать умение детей передавать мяч двумя руками от груди; упражнять в ловле мяча, развивать ориентировку в пространстве и внимание.	Совершенствовать навыки передачи мяча, развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении и согласовывать свои движения с движениями товарища.	Упражнять детей в передаче – ловле мяча, развивать внимание; способствовать развитию точности движений.	Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, корзины (2 шт.).	Мячи, свисток.
<b>Вводная часть</b>	Игровое упражнение «Поздоровались», п/и «Большие, маленькие».	Ходьба с заданиями; передача мяча от груди двумя руками, стоя в парах.	Ходьба и бег по залу (дети берут мячи).	Свободная игра детей с мячом 3-4 мин.
<b>Основная часть</b>	Передача мяча двумя руками в парах; п/и «У кого меньше мячей» 2-3 раза, п/и «Обгони мяч» 6-8 раз.	П/и «Мяч партнёру», «Чьё звено быстрее».	Дети встают тройками («Треугольники»), передают мячи друг другу в правую, левую сторону 2-3 мин., п/и «Поймай мяч» 8 мин.	Игровое упражнение «Пролезь быстрее», п/и «Не урони», «Какого мяча нет», «За мячом» 2-3 раза.
<b>Заключительная часть</b>	Свободная игра с мячом 3 мин.	М/п игра «Сделай фигуру».	Дети встают в две колонны на расстоянии 1,5-2м. от баскетбольного кольца, броски мяча в кольцо 4-5 раз.	М/п игра «Мяч водящему» 2-3 раза.

### Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Формировать умение отбивать мяч на месте, упражнять в передаче – ловле мяча, способствовать развитию координации движений и ориентировки в пространстве.	Закреплять умения ведения мяча на месте; формировать навык передачи мяча одной рукой от плеча., развивать ловкость.	Закреплять умение ведения мяча на месте; учить детей прицеливаться при броске мяча; воспитывать уверенность в своих силах.	Продолжать формировать умение действовать с мячом; воспитывать интерес к игре.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, обручи (10 шт.).	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, обручи (10 шт.).	Мячи, свисток, обручи (10 шт.).
<b>Вводная часть</b>	Ведение мяча на месте	Ведение мяча на месте	Удары мячом о пол одной	Игровое упражнение

	правой и левой рукой 2 мин.; ведение мяча на месте, меняя высоту отскока 1 мин; ведение мяча вокруг себя 2 мин.	правой и левой рукой 1 мин.; ведение мяча попеременно правой и левой рукой 1 мин.; ведение мяча вокруг себя 2 мин.	рукой и ловля двумя 7-8 раз; удар мячом о пол правой и ловля левой рукой; удар левой – ловля правой 6-8 раз; ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).	«Найди свой домик», «Птички в гнёздышках», «Наши ножки ловко прыгают по дорожке».
<b>Основная часть</b>	П/и «За мячом» 6 мин., «Мяч в обруч», «Не урони».	Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м. (учить сопровождать мяч правой, левой рукой); п/и «Займи свободный круг» 6-7 мин.	П/и «У кого меньше мячей», «Лови, не зевай», «Мяч в обруч».	Игровые упражнения: «Мяч в кольцо», «Бросай, не зевай», «Не урони», «Носильщики».
<b>Заключительная часть</b>	Свободная игра с мячом 3 мин.	М/п игра «Какого мяча нет».	М/п игра «Попади в цель».	Свободная игра детей с мячом (по сигналу – менять вид движения)

### Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Продолжать формировать умение действовать с мячом; воспитывать желание играть вдвоём, втроём; развивать согласованность движений и быстроту реакции.	Совершенствовать умения передавать, ловить, вести и бросать мяч в кольцо; воспитывать смелость и решительность.	Закреплять умение ведения мяча на месте, передавать мяч одной рукой от плеча; развивать ловкость.	Совершенствовать умения отбивать мяч на месте; продолжать учить прицеливаться; воспитывать уверенность в своих силах.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, обручи (2 шт.), наклонная доска.	Мячи, свисток, стойки (2 шт.).	Мячи, свисток, обручи (10 шт.).	Мячи, свисток, обручи (10 шт.).
<b>Вводная часть</b>	Игровое упражнение	Игра «Успей поймать» 4-	Ведение мяча на месте	Ходьба по залу с

	«Поздоровались», «Большие – маленькие», «Подъёмный кран», «Не отдам».	5 мин. (дети передают мяч удобным способом, применяя ложные действия).	правой и левой рукой 1 мин., ведение мяча попеременно правой и левой рукой 1 мин., ведение мяча вокруг обруча 2 мин.	заданиями для рук, бег, преодолевая препятствия.
<b>Основная часть</b>	Игровые упражнения: «Играй, играй – мяч не теряй», «Наши ножки бегают по дорожке», «Треугольник», «Прыг – скок; п/и «Кого назвали, тот и ловит».	Игра «Ловишки с мячом» 8-9 мин. (напомнить, что перед началом ловли ловец должен поднять мяч вверх)	Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м., сопровождая мяч одной рукой 3-4 мин.; п/и «Займи свободное место» 8 мин.	Удары мячом о пол одной рукой и ловля двумя 7-8 раз; удар мячом о пол правой и ловля левой, удар левой – ловля правой 7-8 раз; п/и «У кого меньше мячей».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба с дыхательными упражнениями «Разноцветные шары».	Прокатывание мяча в ворота.	М/п игра «Будь внимателен».	М/п игра «Попади точно в цель».

### Март

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Формировать навык ведения мяча правой и левой рукой, меняя направление движения; развивать ловкость и ориентировку в пространстве.	Упражнять детей в ведении и ловле мяча, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Продолжать формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.	Закреплять у детей умение вести мяч по прямой; упражнять в ловле-передаче мяча; развивать координацию движений и ловкость.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли (14 шт.), флажки (3 шт.).	Мячи, флажки разного цвета, кегли, обручи.	Мячи, свисток, кегли (4 шт.).	Мячи, свисток, флажки.
<b>Вводная часть</b>	Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу 2 мин.; ведение мяча с изменением темпа и	Ведение мяча с изменением направления движения; игра «Догадайся, какой цвет».	Игра «Играй, играй – мяч не теряй» 4 мин. (обратить внимание на стойку баскетболиста).	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; ведение с продвижением вперёд.

	направления движения 3-4 мин.			
<b>Основная часть</b>	Эстафета ведения мяча «Чья команда быстрее выполнит задание»; п/и «Мотоциклисты».	П/и: «Догони – не урони», «Меткие стрелки», «Серпантин».	П/и: «Поймай мяч (показать приём ложной передачи), «Чьё звено больше забросит».	П/и: «Три мяча», «Перекажи быстрее», «Собачка».
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Слепой футболист».	М/п игра «Ручей».	Игра «Сбей кеглю» 3 мин (поощрить детей, которые нашли рациональный способ бросания мяча).	М/п игра «Туннель».

### Апрель

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Учить детей вести мяч правой, левой рукой, меняя направление движения; развивать ориентировку в пространстве и ловкость.	Упражнять детей в ведении мяча, развивать координацию движений.	Продолжать формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.	Закреплять у детей умение вести мяч по прямой; упражнять в ловле-передаче, развивать ловкость.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли (14 шт.), флажки (3 шт.).	Мячи, свисток, флажки разного цвета, кегли, обручи.	Мячи, свисток, кегли (4 шт.).	Мячи, свисток, флажки.
<b>Вводная часть</b>	Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу 2 мин., ведение мяча с изменением направления движения 3-4 мин.	Ведение мяча с изменением темпа, п/и «Свой цвет».	Игра «Играй, играй – мяч не теряй» 4 мин. (обратить внимание на стойку баскетболиста).	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; ведение с продвижением вперёд.
<b>Основная часть</b>	Эстафета ведения мяча «Чья команда быстрее»; п/и «Мотоциклисты».	П/и: «Дойди – не урони», «Меткие стрелки», «Серпантин».	П/и: «Поймай мяч» (показать приём ложной передачи), «Чьё звено больше забросит».	П/и: «Три мяча», «Перекажи быстрее», «Собачка».
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Слепой футболист».	М/п игра «Ручей».	Игра «Сбей, кегли» 3 мин.	М/п игра «Туннель»



## Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Закреплять навыки действий с мячом, умения применять их в игровой ситуации; воспитывать умение играть в коллективе.	Совершенствовать умения передавать, ловить, вести и бросать в кольцо, сочетать действия между собой.	Формировать умение выбирать более целесообразные способы действий с мячом; желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.	Воспитывать желание самостоятельно организовывать игру в баскетбол.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.
<b>Вводная часть</b>	Беседа с детьми на тему «Баскетбольная площадка – поле, линии».	Беседа с детьми на тему «Что можно и что нельзя в баскетболе? Как избежать травм?»	Беседа с детьми на тему «Действия с мячом, стойка баскетболиста, розыгрыш мяча».	Беседа с детьми на тему «Нападение и защита кольца. Что нужно для победы в игре».
<b>Основная часть</b>	Разминка. Учебная игра в баскетбол 15 мин.	Разминка. Учебная игра в баскетбол 15 мин	Разминка. Учебная игра в баскетбол 15 мин	Разминка. Учебная игра в баскетбол 15 мин
<b>Заключительная часть</b>	Подведение итогов.	Подведение итогов.	Подведение итогов.	Подведение итогов.

### Планирование ОД спортивной секции «Баскетбол» в подготовительной к школе группе

Цель: Знакомство с правилами игры и овладение основами игры.

Задачи:

- Формировать навыки передачи, ловли и бросков мяча в кольцо и умение применять их в игровой ситуации.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.
- Формировать стремление достигать положительных результатов в игре.
- Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность.
- Продолжать развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции и ловкость.

## Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Продолжать учить вести мяч, продвигаясь вперёд; совершенствовать навыки ловли – передачи мяча; упражнять в умении быстро реагировать на сигнал.	Развивать ловкость в действиях с мячом; упражнять в умении вести мяч в беге; воспитывать выдержку; развивать чувство равновесия и глазомер.	Формировать умения действовать с мячом; научить быстро реагировать на сигнал; воспитывать выдержку и внимание.	Продолжать учить вести мяч, продвигаясь вперёд; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать дружеские взаимоотношения.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, флажки разного цвета.	Мячи, свисток, корзина.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, флажки разного цвета.
<b>Вводная часть</b>	Беседа с детьми «Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире»	Беседа с детьми «Какие бывают мячи». Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча по кругу; броски мяча в корзину.	Рассказ детям о поле, его линиях, действиях с мячом, стойке баскетболиста, о розыгрыше мяча.	Рассказ детям о том, что можно и что нельзя в Баскетболе; как избежать травм».
<b>Основная часть</b>	Ведение мяча на месте и в движении. П/и «Займи свободное место». И/у: «Найди свой цвет», «Вышло солнце из-за туч», «Передал – садись», «Штандер».	П/и: «Треугольник», «Задний ход», «Светофор», «Лови, бросай – падать не давай».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках; ведение мяча на месте. П/и «Займи место» (учить играть в быстром темпе, передавать мяч разными способами).	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его броска и отскока. Ведение мяча одной рукой, свободно передвигаясь. П/и «Мотоциклисты», «Поймай мяч».
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Съедобное – несъедобное»	М/п игра «Мяч водящему»	М/п игра «Будь внимателен»	М/п игра «Дни недели»

## Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--	----------	----------	----------	----------

<b>Задачи</b>	Продолжать знакомить с правилами игры; закреплять умение вести мяч; развивать ловкость.	Формировать ловкость в действиях с мячом; воспитывать выдержку; развивать глазомер.	Учить детей вести мяч одной рукой, меняя направление передвижения.; развивать ориентировку в пространстве.	Формировать умение вести мяч одной рукой, меняя направление движения; развивать ловкость.
<b>Оборудование</b>	Мячи, флажки разного цвета, свисток.	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.	Мячи, свисток, кегли (12 шт.), флажки разного цвета.	Мячи, свисток, кегли (12 шт.), флажки разного цвета.
<b>Вводная часть</b>	Беседа с детьми «Как нападать и защищать своё кольцо». Свободная игра детей с мячом.	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.	Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу, меняя направления.	Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу, меняя направления.
<b>Основная часть</b>	Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в щит и ловля его после отскока. П/и «Сделай фигуру».	Ведение мяча по кругу в колонне по одному. Ведение мяча, свободно передвигаясь по залу. П/и «Займи место».	Эстафета ведения мяча «Чья команда быстрее». П/и: «Мотоциклисты», 10 передач», «Обгони мяч».	Передача мяча двумя руками от груди, стоя в парах. П/и «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты».
<b>Заключительная часть</b>	Игра «Мяч в кольцо»	Броски мяча в кольцо (расстояние 2 м)	М/п игра «Попади»	Свободная игра с мячом.

### Декабрь

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и ловить; развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Формировать умение передавать мяч в движении; упражнять в умении вести мяч; воспитывать выдержку, развивать глазомер.	Формировать умение сочетать передачу и ведение мяча; развивать координацию движений; воспитывать желание помогать друг другу.	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча; учить защитным действиям; развивать внимание и ориентировку в пространстве.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, обручи, кегли (20 шт.), флажки.	Мячи, свисток, сетка.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.
<b>Вводная часть</b>	Ведение мяча с	Ходьба и бег по залу,	Удары о пол мячом с	Подбрасывание мяча

	изменением направления передвижения.	прыжки с зажатым между колен мячом.	перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч.	вверх и ловля одной рукой.
<b>Основная часть</b>	П/и «Скажи свой цвет», «Займи свободное место».	Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча; передача мяча друг другу с передвижением по залу парами. П/и «Весёлые парочки».	Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после отскока. Ведение и передача мяча друг другу (3 м.). П/и «Мяч ловцу».	Удары мячом о пол и ловля одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и его ловля. Эстафета с ведением мяча. Ведение мяча с защитными действиями.
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Попади в цель».	Свободная игра с мячом.	Свободная игра с мячом (индивидуальная работа).	П/и «Лови, бросай, упасть не давай».

### Январь

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Формировать умение координировать действия с мячом между партнёрами, размещаться по всему залу; развивать ориентировку в пространстве.	Упражнять в разнообразных действиях с мячом; учить применять умения и навыки в разных игровых ситуациях; развивать двигательную реакцию.	Продолжать знакомить с правилами игры; воспитывать смелость; развивать координацию движений.	Продолжать знакомить с правилами игры и инвентарём для игры; закреплять знания о действиях в игре; воспитывать целеустремлённость, желание достичь положительного результата.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, обручи, баскетбольное кольцо.
<b>Вводная часть</b>	Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 метра: игроки одной шеренги имеют мячи; обе	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по	Беседа с детьми «Что нужно для победы? Почему команды проигрывают?»	Игровые упражнения: «Найди место», «Пролезь быстрее», «Мяч в кольцо», «Лови – не зевай».

	шеренги двигаются до кегли приставными шагами, передавая мяч партнёру. Задание повторяется, включается ведение мяча.	залу.		
<b>Основная часть</b>	П/и «Мяч капитану», «За мячом».	Учебная игра в баскетбол.	П/и «Защити мяч», «Три мяча», «Меткие стрелки».	П/и «Мотоциклисты», «Прыг – скок», «Передал – садись».
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Гонка мячей по кругу».	М/п игра Гонка мячей».	П/и «Лови, бросай, падать не давай».	М/п игра «Какого цвета мяч».

### Февраль

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Продолжать знакомить детей с правилами игры; вызывать желание самостоятельно осваивать элементы игры.	Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча; развивать координацию движений и ловкость; учит играть дружно.	Совершенствовать умение передавать и ловить мяч; продолжать учить бросать мяч в кольцо; развивать глазомер.	Формировать навыки бросания и ловли мяча; продолжать учить защитным действиям; развивать внимание и ориентировку в пространстве.
<b>Оборудование</b>	Мячи, сетка, свисток.	Мячи, свисток, стойки.	Мячи, свисток, обручи (5 шт.), кегли (14 шт.).	Мячи, свисток, баскетбольное кольцо.
<b>Вводная часть</b>	Игровые упражнения: «Поздоровались», «Большие – маленькие», «Не отдам», «Подними мяч».	Игра «Успей поймать» (дети передают мяч удобным способом, применяя ложные движения).	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль. Перебрасывание мяча друг другу, меня направление движения.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Удары мяча о пол и ловля одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля.
<b>Основная часть</b>	Эстафеты: «Чьё звено быстрее соберётся», «Попади в цель».	Прокатывание мяча в ворота. П/и «Ловишки с мячом».	Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание в кольцо.	П/и «Займи свободное место», «Перекасти быстрее», «Защити

	П/и «Прыг – скок побежал дружок».		Игровое упражнение «Подбрось выше». П/и «Меткие стрелки».	мяч», «Светофор».
<b>Заключительная часть</b>	П/и «У кого меньше мячей».	М/п игра «Стой».	М/п игра «Сбей кеглю».	М/п игра «Вызов по номерам».

### Март

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Продолжать учить детей координировать действия с мячом; развивать умение ориентироваться в пространстве.	Упражнять детей в различных действиях с мячом; развивать умение применять их в игровых ситуациях; развивать двигательную реакцию.	Продолжать знакомить с правилами игры; развивать глазомер; воспитывать выдержку и самообладание.	Формировать умение точно выполнять правила игры, ориентироваться в пространстве; воспитывать чувство взаимовыручки.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, флажки.
<b>Вводная часть</b>	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля. Передача мяча двумя руками, стоя на месте в парах. Передача мяча двумя руками от груди при передвижении.	Передача мяча в шеренге, по кругу. Передача мяча в тройках, пятёрках. Передача мяча парами при противодействии противника.	Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча, продвигаясь вперёд бегом.	Ведение мяча с изменением: направления, скорости, высоты отскока мяча.
<b>Основная часть</b>	Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».	Учебная игра в баскетбол (дети распределяются на две команды по пять человек).	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после его ловли. Игра в баскетбол.
<b>Заключительная часть</b>	Броски мяча в баскетбольное кольцо, удобным способом.	М/п игра «Попади в цель».	М/п игра «Попади в цель».	П/и «Ловкая парочка».

### Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Формировать умения самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку; воспитывать желание помогать друг другу в достижении общей цели.	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве; вызывать желание играть самостоятельно и осваивать элементы игры.	Формировать умения и навыки действий с мячом; воспитывать интерес к игре; развивать ловкость и точность.	Воспитывать желание играть; развивать согласованность движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и глазомер.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, плоскостные обручи.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток, сетка.	Мячи, свисток, обручи, баскетбольное кольцо.
<b>Вводная часть</b>	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ведения – передачи.	Игровые упражнения: «Туннель с мячом», «Перекасти быстрее», «Защити мяч».	Ведение мяча, стоя на месте одной рукой. Ведение мяча одной рукой, передвигаясь бегом. Бросок в кольцо после ведения. Бросок мяча в кольцо одной рукой после передачи.	Игры: «Вызов по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».
<b>Основная часть</b>	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в кольцо», «Мяч ловцу». Игра по облегчённым правилам.	Игра в баскетбол по облегчённым правилам.	Игра в баскетбол по облегчённым правилам.	Игра в баскетбол по облегчённым правилам.
<b>Заключительная часть</b>	М/п игра «Мяч передай соседу».	М/п игра «Какого цвета мяч».	М/п игра «Треугольники».	М/п игра «Стоп».

### Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча; развивать координацию движений и ориентировку в	Формировать умение передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; воспитывать выдержку и	Формировать умение сочетать передачу и ведение мяча; развивать координацию движений; воспитывать дружелюбие.	Совершенствовать умение передавать, ловить, вести и бросать мяч; развивать умения применять разные

	пространстве.	смелость, развивать глазомер.		сочетания действий с мячом в игре; воспитывать смелость и решительность.
<b>Оборудование</b>	Мячи, свисток, кегли (10 шт.), флажки (3 шт.), обручи (10 шт.).	Мячи, свисток, сетка.	Мячи, свисток.	Мячи, свисток.
<b>Вводная часть</b>	Ведение мяча, свободно передвигаясь; ведение мяча между кеглями. П/и «Скажи какой цвет».	Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча; передача мяча друг другу с передвижением парами.	Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч 8-10 раз; подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после отскока.	П/и «Мяч ловцу» 4-5 минут.
<b>Основная часть</b>	П/и «Займи свободное место» (игра проводится с двумя мячами).	П/и «Ведение мяча парами».	Ведение и передача мяча друг другу на расстоянии 2-3 м.; П/и «Мяч ловцу».	П/и: «За мячом», «По кочкам», «Серпантин», «Ловишки с мячом».
<b>Заключительная часть</b>	Катание мяча в цель.	М/п игра «Перекасти быстрее».	Свободная игра с мячом.	Эстафета бросков мяча в кольцо.



**Индивидуальная программа развития ребёнка дошкольного возраста**

Ф.И. ребёнка: \_\_\_\_\_

Возраст 5-6 лет \_\_\_\_\_

Заключение ПМПК: нарушение речи

Образовательные области	Цели и задачи	Формы, методы, приёмы	Работа с родителями	Динамика		
				Начало года	Середина года	Конец года
Физическое развитие	Развивать дыхание и подвижность пальцев рук. Развивать слуховое внимание и сообразительность Развивать мелкую моторику, координацию речи с движениями, слуховое восприятие. Укреплять мышцы челюстно-лицевой	Дыхательное упражнение «Поиграем животиками». Игра «Считалка» «Игра «Узнай по интонации». Пальчиковая игра «Вышел дождик». Пальчиковые игры «Светофор», «Трамвай». Игра «Сокол и лиса». Подвижная игра «Достань вишенку», «Яблонька». Малоподвижная игра «Найди игрушку». Пальчиковая игра «Мячик». Дыхательная гимнастика «Лес шумит» Дыхательные упражнения «Малыш плачет», «Расту большой», «Подуем	«Возрастные особенности детей старшего возраста». Варианты игр на развитие правильного носового дыхания и укрепления мышц лица. Педагогический всеобуч «Развиваемся, играя». Рекомендации по совместной деятельности родителей с детьми. Совет педагога «Развитие дыхания и координация речи с движениями». Консультация-практикум			

области. Тренировать функции дыхания (глубины, ритма).	на листочки», «Ёжик», «Насос», «Попутный ветер», «Загони мяч в ворота».	«Движение и речь». Консультация «Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии ребёнка».			
---	---	---	--	--	--

### Приложение №3

#### Коррекционно-развивающие занятия для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (плоскостопие) для детей 5-7 лет

	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе на пятках; формировать умение захватывать предметы стопами ног и перекладывать их; развивать умение лазать по гимнастической лестнице.	Формировать умение массировать стопы, развивать умения ходить на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в умении сгибать и разгибать стопы.	Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, прыгать на месте и с продвижением на носках, ходить по гимнастической палке.	Упражнять в умении собирать пальцами ног мелких предметов, приподнимать и удерживать лёгкие предметы пальцами ног.
<b>Оборудование</b>	Кубики, мячи, стулья, карандаши, гимнастическая стенка, ребристая доска.	Ребристая доска, дуги, мягкие модули.	Гимнастическая скамейка, стенка, массажная дорожка, мешочек с песком.	Шнур, стулья, гимнастическая лестница, наклонная доска.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на пятках, переступая кубики <i>«Вырос в поле урожай, поскорее собирай. Едут детки маленькие, по дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам, по пням и пенёчкам».</i> Лёгкий бег на носках. <i>«По дорожке, по прямой</i>	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60с). Ходьба в полном присяде, прыжки ноги вместе – врозь; обычная ходьба. Массаж стоп.	Ходьба на носках в среднем темпе, с переходом на бег. Ходьба на наружном своде стоп. <i>«Собираемся в поход, много нас открытий ждёт».</i> Ходьба по гимнастической палке. <i>«Дружно ножки</i>	Ходьба и бег на носках. Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку. <i>«Мы на стройку едем дружно, посмотреть нам очень нужно: как работают машины – маленькие и большие».</i>

	<p><i>полетели мы стрелой!»</i> Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны. <i>Тут горка, там овраг – покорооче делай шаг!</i></p>		<p><i>разминаем и по палкам мы шагаем».</i> Ходьба с постановкой ноги с носка на всю стопу. <i>«Пробираемся вперёд, может, там нас кто-то ждёт!»</i> Лёгкий бег. <i>«На поляну мы попали, и кого там увидели?»</i></p>	<p>Ходьба на наружном своде стоп. <i>«Вот камаз идёт гружённый, медленно ползёт, тяжёлый. Десять тонн песка он тянет, не свернёт и не застрянет».</i> Лёгкий бег на носках. <i>«А в обратный путь пустой, понесётся он стрелой».</i></p>
<b>Основная часть</b>	<p>Катание ногой маленького мяча (по 10-15с). Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом, весом 500г (2 раза). <i>«Репу дружно все тянули, чуть корзину не перевернули».</i> Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз). <i>«Мы арбузы собирали, и в машину их кидали».</i> Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40с). <i>«Все собрали огурцы, вот какие молодцы!»</i></p>	<p>Комплекс «Утята» <i>«Утята шагают к речке»</i> Сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади – ходьба на месте, не отрывая стоп от пола. <i>«Утка ходит вразвалочку – спотыкалочку».</i> Сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. <i>«Утята встретили на тропинке гусеницу».</i> Сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади – ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев. <i>«Утка крикает».</i> Сидя, согнув ноги, руки в</p>	<p>Стоя у гимнастической стенке – ходьба на месте, высоко поднимая колени, с «подошвенным сгибанием стопы». <i>«Важно цапля прошагала, ноги высоко держала».</i> Сесть «по-турецки» - встать, придерживаясь за опору. Скрещенные ноги держать прямыми, стоять на наружных краях стоп. Сидя, скрестив ноги – перейти в положение стоя прямо, ноги скрестить, руки опустить. <i>«А павлин, увидев нас, поднял шею восемь раз».</i> Ходьба по следам. <i>«Здесь лисичка пробежала, и следы хвостом</i></p>	<p>Сидя на стуле – сгибание и разгибание стоп. <i>«Вот подъёмный кран стоит, сверху машинист глядит».</i> Сидя на стуле, одна нога на колене другой – круговое вращение стопы вправо-влево. <i>«Кран подъёмный принял груз, кто внизу стоит, не трусь!»</i> Лёжа на спине, ноги выпрямлены. – левая нога стопой скользит по правой голени; то же правой ногой по левой голени. <i>«Транспортёр везёт на крышу: доски,</i></p>

	<p>Сидя на стульчике, мяч между стопами ног, сгибание и разгибание ног в коленях (6-8р).  <i>Помидоры дружно рвали, и по ведрам рассыпали».</i>  Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать и удерживать его в этом положении (по 15с).  <i>«Лук собрали и горох – урожай у нас неплох!»</i>  Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой (5-7м).  <i>«Тыквы круглые сорвали, по одной перекатали»</i>  Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3р).  <i>«Мы с деревьев фрукты рвали и корзины наполняли».</i>  П/и «Зайцы в огороде».</p>	<p>упоре сзади – отрывая пятки от пола, развести их в стороны.  <i>«Утята учатся плавать».</i>  Сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты – попеременное сгибание – разгибание стоп.  П/и «Полоса препятствий».</p>	<p><i>сметала».</i>  Упор сидя – повороты голени внутрь и наружу.  <i>«Под кустом кузнечик спал, ноги вывернув, держал».</i>  Сидя, упор сзади – катание подошвами круглого предмета.  <i>«Белки весело играли, шишки зайчикам бросали».</i>  Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд на носках.  <i>«Испугался воробей и запрыгал от зверей».</i></p>	<p><i>звонки, краски, шифер».</i>  Сидя на стульчике – пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку.  <i>«Груз проходит этажи, эй, на крыше! Придержи!».</i>  Сидя на стульчике, согнув ноги в коленях – пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать.  <i>«Стоп, машина! Разгружай! Пассажиров не сажай!»</i>  Сидя на стульчике – сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом.  <i>«Быстро роет котлован, экскаватор великан».</i></p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>Спокойная ходьба.</p>	<p>П/и «Пройди – не ошибись», «Резвый мешочек».</p>	<p>Ходьба по рейкам лестницы.</p>

	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>Задачи</b>	Продолжать укреплять мышцы стоп, формировать умение ходить на наружных сводах стоп.	Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног, балансировать на набивном мяче.	Совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком; продолжать укреплять мышцы стоп. Воспитывать желание выполнять упражнения самостоятельно.	Продолжать укреплять мышцы стоп, формировать умение ходить на наружных сводах стоп. Воспитывать желание выполнять упражнения самостоятельно.
<b>Оборудование</b>	Массажная дорожка, гимнастическая стенка.	Набивные мячи, гимнастическая стенка, мелкие предметы, канат.	Гимнастические палки, мелкие предметы, мячи.	Ориентиры, шнур, бумага, мелкие предметы.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на наружных сводах стопы. Массаж стопы.	Ходьба на носках. <i>«Здесь лисичка пробежала, и следы хвостом сметала».</i> Ходьба на наружных краях стоп. <i>«А потом пришёл медведь – любит Мишенька шуметь».</i> Ходьба по канату боком приставным шагом. <i>«Лучшие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны».</i>	Ходьба на носках. <i>«Начиная тренировку, журавли ступают ловко».</i> Ходьба на наружном своде стопы. <i>«Мишка важно так шагает, набок лапы расставляет».</i> Ходьба с перекатом с пятки на носок. <i>«Вышли гуси на прогулку, и идут по переулку».</i> Ходьба по гимнастической палке.	Ходьба на носках с высоким подниманием колена. <i>«Цапля важно так шагает, выше ноги поднимает».</i> Лёгкий бег. <i>«Ну а ласточка стрелой полетела за другой».</i> Ходьба на наружных краях стоп. <i>«Утка с боку на бок переваливается, ей ходить так очень нравится».</i>
<b>Основная часть</b>	<i>«Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки»</i> Стоя ноги вместе, руки на	Сидя на полу – сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к	<i>«Эквилибристы»</i> Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче.	Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.

поясе – правую ногу вперёд, покачать носком вправо-влево, затем левой.

*«Красные сапожки, резвые ножки».*

Стоя, ноги вместе – правую вперёд, в сторону на пятку, на носок; затем левую.

*«Танец каблуков»*

Стоя на месте – поочередно шаг правой, затем левой вперёд на пятку.

*«Гармошка»*

Стоя пятки вместе, носки врозь – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо; опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь.

*«Ёлочка»*

Стоя пятки вместе, носки врозь – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. Слегка приподнять пятки,

себе, а затем откатить.

*«Лось пришёл на водопой, не боится нас с тобой».*

Сидя на стульчике – захват, поднимание и переключивание палочек, кубиков пальцами ног.

*«Белки шишками играли, и игрушки собирали».*

Упор сидя – согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой.

*«Цапля чудо как плясала, ножку к ножке приставляла».*

Лёжа на животе – согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой.

*«А змея меняла кожу – хочет стать красивой тоже».*

Сидя на стульчике – повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами.

*«Крокодил на солнце грелся, целый день в воде вертелся».*

П/и «Быстро возьми».

Балансирование на

*«Мы на шарике стоим и по сторонам глядим».*

*«Цыплята»*

Основная стойка – присесть на носочках.

*«Как цыплята, мы на травке ищем зёрнышка в канавке».*

*«Разминка»*

Сидя на стуле, одна нога на колени другой – круговое вращение стопы влево, вправо.

*«Дружно стопами вращаем и разминку продолжаем».*

*«Раскатаем тесто»*

Катание стопой пластмассового шарика.

*«Раскатаем тесто ловко, словно слепим мы морковку».*

*«Куры на насесте»*

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула.

*«На насесте куры спали и во сне цыпляток звали».*

П/и «Кто больше», «Кто быстрее»

*«А весёлые галки ходят по палке – туда, сюда, обратно – очень им приятно!»*

Сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом – поднимая и опуская носки, надавливая пальцами ног на пол, имитировать подгребание ими песка.

*«Цапля землю разгребает, червячков там выгребает, чтобы птенчиков кормить, малых деточек растить».*

Упор сидя – активное сгибание стопы.

*«Лебедь лапки разгибает, лебедят он наставляет: в небе будете летать, в речке – плавать и нырять».*

Лёжа на животе – повороты голени внутрь и наружу.

*«Тренирует утка лапки, чтобы плавать без оглядки».*

	<p>скользящим движением перевести вправо. Таким образом, передвигаться.</p> <p><i>«Присядка»</i></p> <p>Стоя, пятки вместе, носки врозь – присед на носках, колени в стороны, руки вперёд в стороны ладонями вверх.</p> <p><i>«Шаг с приподанием»</i></p> <p>Стоя на правой ноге, левую в сторону-книзу. Шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсяд.</p> <p>Игра «Кто быстрее» - по сигналу схватить пальцами ног скомканную бумагу.</p>	<p>набивном мяче.</p> <p><i>«Это не клоуны, а медвежата – ох и весёлые в цирке ребята!».</i></p> <p>Ходьба на носках.</p> <p><i>«Пантера бесшумно по лесу идёт, пантера сегодня добычу найдёт!»</i></p>		<p>Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд – на носках.</p> <p>«Испугался воробей и запрыгал от зверей».</p> <p>П/и «Кто быстрее».</p> <p>М/п игра «Запрещённое движение»</p>
<b>Заключительная часть</b>	<p>Спокойна ходьба.</p> <p>М/п игра «Тик-так».</p>	<p>М/п игра «Пройди тихо».</p>	<p>М/п игра «Великаны и гномы»</p>	<p>Спокойна ходьба.</p>

#### Приложение №4

### Рецензия

на рабочую программу по физическому развитию  
для детей 3-7 лет

инструктора по физической культуре Макаровой Л.В.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Пестровка  
муниципального района Пестровский Самарской области структурное  
подразделение – детский сад «Забава»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями  
ФГОС ДО и включает три основных раздела: целевой, содержательный и  
организационный.

В целевом разделе раскрыты цели и задачи, принципы построения  
программы.

Содержательный раздел раскрывает содержание образовательной  
деятельности по образовательной области «Физическое развитие» по  
дошкольному возрасту, также описание форм, способов, методов и средств  
реализации направлений по физическому развитию дошкольного возраста.  
Обозначены особенности образовательной деятельности в каждой возрастной  
категории, специфика режима двигательной активности и физкультурно-  
оздоровительных мероприятий, описание образовательной деятельности по  
коррекции развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и  
общим недоразвитием речи. Таким образом, обеспечивается возможность  
перестроения содержания по ситуации к реальным условиям  
образовательной деятельности в направлении физического развития. В  
данном разделе также представлено планирование взаимодействия с  
родителями воспитанниками.

Разработана комплексная программа диагностики физического  
развития, которая включает следующие этапы: обследование физического  
развития, диагностику по определению уровня физической, изучение общих  
анамнестических сведений о ребёнке. Ожидаемые результаты отражены в  
количественных и качественных показателях.

В данной рабочей программе представлено планирование  
образовательной деятельности по дополнительной образовательной  
программе «Веселый мяч», спортивной направленности.

Организационный раздел содержит описание особенностей  
организации развивающей предметно-пространственной среды в  
направлении физического развития, определяющий достижение содержания  
по образовательной области «Физическое развитие». Перечень нормативно-

правовых документов, определяющих содержание и выполнение, в том числе  
санитарно-гигиенических норм и требований.

В рабочей программе представлены формы индивидуальных карт  
развития и диагностических карт динамики достижений дошкольников  
физическом развитии.

Рабочая программа рекомендована для реализации в дошкольной  
образовательной организации.

Рецензент:

Старший преподаватель

кафедры дошкольного образования СИПКРО

С.М.Струкова





