

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №23»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом:

Протокол № « » _____ 2021 года

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ «Детский сад №23»

_____ Е.Н. Тищенко
Приказ № « » _____ 2021 года

Рабочая программа
Образовательной программы дошкольного образования по реализации образовательной области «Физическое развитие» (
физическая культура)

г. Ирбит,
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию РП Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»	6
1.3.	Особенности организации образовательного процесса	7
1.4.	Возрастные особенности развития движений детей	8
1.4.1.	Возрастные особенности развития движений детей 3-4 лет	8
1.4.2.	Возрастные особенности развития движений детей 4-5 лет	10
1.4.3.	Возрастные особенности развития движений детей 5-6 лет	10
1.4.4.	Возрастные особенности развития движений детей 6-7 лет	
1.5.	Планируемый результат освоения программы	11
II	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание психолого педагогической работы в каждой возрастной группе	17
2.2.	Формы, методы и средства по реализации основных задач по физической культуре	22
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	24
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.5.	Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста	30
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников	31
2.7.	Взаимодействие с педагогами и детьми	32
III	Организационный раздел	
3.1.	Организация развивающей предметно пространственной среды игровой комнаты	34
3.2.	Структура непрерывной образовательной деятельности	36
3.3.	Циклограмма развлечения по физической культуре	38
	Программно методический комплекс	46
	Приложения	48

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

- Рабочая программа разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой детского сада и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г.

Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

- примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (*Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.*) – обязательная часть РП;

- Парциальная программа: «Фитбол–аэробика для дошкольников» Танцы на мячах, Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой;

- Программа «Физическая культура в детском саду от 2 -7 лет» Л.И. Пензулаевой;

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

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

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

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

Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Задачи и направления

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В *андрагогической* образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Принципы формирования Программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

1.3 Особенности организации образовательного процесса

(климатические, демографические, национально-культурные)

При проектировании рабочей программы дошкольного образования учитываются специфические, географические, климатические, демографические особенности г. Ирбита.

Город Ирбит расположен 204км к востоку от Екатеринбурга, на правом берегу реки Ницы при впадении в неё реки Ирбит. Через город проходит железнодорожная магистраль Екатеринбург – Тавда – Устье-Аха, а также автомобильные дороги, идущие на юго – запад к Камышлову и Артёмовску, на юго – восток в Тюмень и Талицу, на северо-восток – в Туринск, на северо – запад – в Нижний Тагил и Алапаевск. Общая площадь Муниципального образования город Ирбит 6423га. Главными водными артериями являются равнинные реки Ница и Ирбит, относящиеся к западно – сибирскому типу с характерным весенним половодьем. Ирбит носит неофициальное звание «Мотоциклетная столица России».

Климатические особенности: - специфические климатические особенности региона, к которому относится г. Ирбит: определяются его положением в умеренных широтах, удалённость от океанов, а так же равнинным характером рельефа Западно – Сибирской равнины и положением его вблизи восточного склона Урала: Время начала окончания сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д) и интенсивность их протекания, состав флоры и фауны, длительность светового дня; погодные условия. Эти факторы учитываются при составлении психолого-педагогической работы в ДОУ. В режим дня группы ежедневно включены утренняя гимнастика, хождение по массажным дорожкам, зарядка после сна. Исходя из климатических особенностей региона, График образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- Холодный период; учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;)

- теплый период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня).

Национально-культурные особенности- основной этнический состав воспитанников: русские. Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке, с учётом традиции, государственных праздников и культурных событий Российской Федерации.

Характеристика контингента воспитанников ДОУ

Количественный состав воспитанников – 98 детей

Из них: мальчиков – 49 , девочек – 49

1.4. Возрастные особенности развития движения детей

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей

1.4.1 Возрастные особенности развития движения детей 3-4 лет

Физическое развитие 3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им *свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.*

К этому возрастному периоду *дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.*

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам

Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения — осмысленные, мотивированные, и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

1.4.2. Возрастные особенности развития движения детей 4-5

В средней группе цель перед детьми становится: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих задач:

- *развитие физических качеств;
- *Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- *формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У детей в этом возрасте продолжается формироваться правильная осанка. Закрепляется и продолжает развиваться умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развивается умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формируется умение выполнять действия по сигналу. Закрепляются умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Прыжки в длину совершенствуются, дети отталкиваются энергично, приземляются на две ноги. В этом возрасте дети уже начинают прыгать через короткую скакалку.

При метании, отбивании мяча дети принимают правильное положение. Развиваются физические качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость). Закрепляются умения кататься на трёхколесном велосипеде, совершенствуются умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься в гору.

В средней группе дети более грациозны, движения у них выразительны. Дети творчески используют умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности. С 4х летнего возраста в подвижной игре могут выполнять ведущую роль, осознанно относятся к выполнению правил игры.

Дети самостоятельно и творчески используют физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулке.

1.4.3. Возрастные особенности развития движения детей 5-6 лет

Содержание образовательной деятельности области «Физическая культура» в данном возрасте направлено на достижение целей формирование интереса у детей и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих задач:

- *развитие физических качеств;
- *Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- *формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

У детей 5-6ти лет совершенствуются физические качества и разнообразных формах двигательной деятельности. Формируется правильная осанка, умения осознанно выполнять движения. Развивается быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

Совершенствуются двигательные умения и навыки. Закрепляется умение у детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, бегать наперегонки с преодолением препятствий.

Закрепляются умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствуются умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, прыгать через длинную скакалку. Закрепляется умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч по очереди правой левой рукой на месте и при ходьбе. Дети закрепляют умения ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, ориентируются в пространстве. Дети в этом возрасте знакомятся со спортивными играми и упражнениями, с играми и с элементами соревнования, играми эстафетами.

Развивается самостоятельность, творчество при выполнении физических упражнений, грациозность движений. Формируется привычка помогать взрослым готовить физкультурное оборудование. Во время физкультурных досугов и праздников дети активно участвуют в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1.4.4. Возрастные особенности развития движения детей 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Гигиенические навыки у детей 6-7 летнего возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

6-7 лет — время активного социального развития детей. В этот *период начинает складываться личность* с ее основными компонентами.

Дети перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. Причиной таких

изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Формируются его личностные особенности, становятся более выраженными индивидуальные черты в поведении, более определенно проявляется характер.

У детей *развивается способность к соподчинению мотивов поступков*, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвоение норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых задатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерны устойчивость, не- ситуативность. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. В выборе линии поведения дошкольник учитывает свой прошлый опыт, нравственные представления и оценки, мнение окружающих.

Развивающаяся способность к соподчинению мотивов свидетельствует о *формирующейся социальной направленности поведения*. Предметная деятельность постепенно утрачивает для них свое особое значение. В подготовительной группе дошкольник начинает оценивать себя с точки зрения своей авторитетности среди других (сверстников, взрослых), признания ими его личных достижений и качеств. *Формируются достаточно устойчивая самооценка.*

1.5. Планируемый результат освоения программы

Планируемый результат освоения Программы представлен в виде целевых ориентиров дошкольного образования, который представляет собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, и т. д.).
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка 3х лет

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- ✓ энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- ✓ проявляет ловкость в челночном беге;
- ✓ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): –
- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; –
- ✓ может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; –
- ✓ умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; –
- ✓ может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: –
- ✓ принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; – проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; –
- ✓ проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; –

- ✓ проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед); –
- ✓ проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка 4х лет

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Достижения ребенка 5 лет

✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы в каждой возрастной группе.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы является сохранение и укрепление здоровья детей

3-4 года	
Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	• содействовать полноценному физическому развитию: - поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей; - обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; -создавать условия для игр с мячом; - обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку; • обеспечить безопасность жизнедеятельности: - строго соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; - обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон; - строго выдерживать необходимую длительность пребывания детей на свежем воздухе; - соблюдать режим проветривания; • укреплять здоровье детей: - создавать в детском саду атмосферу психологического комфорта, ребёнка к детскому саду; - создавать условия для закаливания организма детей: одевать по погоде, использовать спортивную форму и обувь для проведения физкультурных занятий, облегчённую одежду в помещении детского сада при соблюдении температурного режима; - закаливать детей, используя факторы внешней среды в следующей последовательности по степени воздействия: воздух, вода, солнце; - проводить индивидуальные укрепляющие мероприятия и профилактику заболеваний силами медперсонала
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя	• развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

становлению деятельности путём:	
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья	• совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения; • начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); • формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности	• формировать основы культуры здоровья; • формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.
4-5 лет	
Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:	• содействовать полноценному физическому развитию: 1. продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; 2. обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; 3. начать знакомить детей с элементами спортивных игр; 4. обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети; 5. создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие; 6. совершенствовать выполнение основных движений; 7. обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; • укреплять здоровье детей: 1. создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; 2. предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка; 3. укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за её поддержанием во время разных видов деятельности; 4. предупреждать нарушения зрения; 5. укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);

	оберегать нервную систему ребёнка от стрессов и перегрузок; 7. обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём;	• поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:	• совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения: 1. закреплять навыки культурного поведения за столом; 2. закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расчёска, носовой платок, одежда); 3. закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: подготовки к еде, подготовки ко сну; • обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу; на чистоту помещений, предметов, одежды; • продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); • расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:	• закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих; • давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.
5-7 лет	
Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:	• содействовать полноценному физическому развитию: 1. создавать условия для совершенствования основных физических качеств; 2. продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; 3. обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; 4. обучать детей технике выполнения основных движений; • обеспечивать безопасность жизнедеятельности; • укреплять здоровье детей.

	1. широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; 2. следить за поддержанием правильной осанки вовремя разных видов деятельности; 3. укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); 4. избегать перегрузки организованными занятиями; 5. обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе; 6. формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте; 7. развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём	• поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня; • обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; • дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.
Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём	• формировать основы культуры здоровья: 1. рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; 2. знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий; 3. закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь); 4. расширять знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; 5. формировать осознанное выполнение требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.

2.2. *Формы, методы и средства по реализации основных задач по физической культуре*

Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно после дневного сна
2	<i>Непрерывно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, апрель
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	

5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	<i>Дополнительное образование детей</i>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

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 изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
• Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	Закаливание • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	• Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Специально организованная деятельность воспитателя и детей происходит в первой половине дня, а во второй половине дня организуется разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных

видах деятельности. В процессе культурных практик воспитателем создаётся атмосфера свободного выбора, самовыражения. Сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно групповой характер.

Чтобы воспитание и обучение стали результативными, надо параллельно создавать условия для развёртывания системы многообразных свободных практик ребёнка, которые обеспечивают его самостоятельное, ответственное самовыражение. Если они обеспечиваются, то традиционные методы (воздействия) начинают трансформироваться в методы взаимодействия. При развитой системе культурных практик ребёнку необходимо не столько воспитание, как педагогическая поддержка, сотрудничество, общий душевный настрой (забота) взрослого и ребёнка, их взаимное доверие, озабоченность общим делом (интересом).

Культурные практики – понятие, объясняющее. Как ребёнок становится субъектом, активного отношения, восприятия выбора, пробы сил, принятия о неприятии чего - либо в своей жизни. Это понятие помогает объяснить, с помощью каких культурных механизмов ребёнок выбирает то или иное действие и какое влияние на развитие имеет этот выбор. Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребёнком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма. А также, негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребёнок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Эти виды деятельности и поведения он начинает практиковать как интересные ему обеспечивающие самореализацию. Так Н.Б Крылова в своих трудах употребляет словосочетание «игровая практика», и рассматривает игру, как одну из разнообразных игровых практик. Для ребёнка дошкольного возраста такая культурная практика является одной из ведущих.

ФГОС дошкольного образования включает образовательные ориентиры и требования, которые направлены на обеспечение полноценной жизни дошкольников и которым удовлетворяет именно организация игровой деятельности как культурной практики. В тексте ФГОС дошкольного образования речь идёт об игровой деятельности, при этом указывается, что педагог должен обеспечить «широкие возможности для развития свободной игры детей, в том числе обеспечивая игровое пространство», «вовлечение всех детей в разные виды деятельности и культурные практики, способствующих развитию норм социального поведения, интересов и познавательных действий».

Игровая деятельность дошкольников как культурная, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребёнка и общества за счёт ориентации на потенциальные социальные возможности детей. Эта деятельность как образовательное средство «шагает» в ногу со временем и ориентирована на реализацию культурологического подхода в дошкольном образовании.

Игровая деятельность - форма активности ребёнка, направленная не на результат, а на процесс действий и способы его осуществления, характеризующуюся принятием ребёнком условной позиции.

Виды игровой деятельности:

Творческие игры:

- режиссерские (на основе готового содержания);
- сюжетно-ролевые;
- игры-драматизации;
- театрализованные;
- игры со строительным материалом;
- игра-фантазирование;

- импровизационные игры-этюды;

Игры с правилами:

- дидактические (по содержанию, речевые, экологические, игры с предметами, игры-беседы, игры-путешествия, игры-загадки);

- подвижные (по степени подвижности; малой, средней, и большой подвижности, игры с прыжками, с бегом, лазанием, с инвентарём)

- развивающие;

- музыкальные;

- компьютерные;

Коммуникативная деятельность – форма активности ребёнка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнёром по общению предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений достижимого общего результата.

Формы общения *со взрослым*; ситуативно – деловое, вне ситуативное – познавательное, вне ситуативное – личностное.

Формы общения *со сверстниками*; эмоционально – практическое, вне ситуативно – деловое;

Двигательная деятельность – форма активности ребёнка, позволяющая ему решать двигательные задачи путём реализации двигательной функции.

Гимнастика:

- основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);

- строевые упражнения;

- танцевальные упражнения;

- с элементами спортивных игр;

- летние виды спорта;

- зимние виды спорта;

Игры:

- подвижные;

- с элементами спорта;

- катание на самокате, санках, велосипеде, на лыжах и т.д

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для детей третьего года жизни(2-3 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;

- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;

- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;

- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться

игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;

- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;

Для детей четвертого года жизни(3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Для детей пятого года жизни(4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.

Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств.

Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;

- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра,

равноправного участника, но не руководителя игры;

- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения

взрослых;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни(5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей седьмого и восьмого жизни(6-8 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

2.5. Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста

Парциальная программа: «Фитбол–аэробика для дошкольников» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой:

Фитбол–аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствами самого мяча. Эффективность занятий фитбол–аэробикой объясняется комплексным воздействием.

Цель – формирование гармоничного развития личности ребёнка, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Развивать двигательные, музыкально – ритмические, творческие способности;

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;

Повышать физическую подготовленность;

Регулировать психоэмоциональное состояние, укрепление здоровья.

Фитбол аэробика проводится один раз в неделю в старшей и подготовительной к школе группе.

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ	« ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ», КРОСС НАЦИИ 2021.
ОКТАБРЬ	Размещение информации на сайт детского сада: «Зачем заниматься физкультурой», «Профилактика плоскостопия», «Подвижные игры»
НОЯБРЬ	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Троеборье»
ДЕКАБРЬ	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Троеборье»
ЯНВАРЬ	Игра «Забава» (путешествие.)
ФЕВРАЛЬ	ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА Спортивно – ориентировочная игра «Звёздочка» «Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Троеборье» - лыжня (1 км.) - весёлые старты (отборочный тур)
МАРТ	- весёлые старты (финал) - церемония награждения (ГТО)
АПРЕЛЬ	«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»
МАЙ	«Зарница»

2.7. Взаимодействие с педагогами и детьми

Мероприятия	Ответственные	Сроки исполнения
1.Проведение диагностики по ОВД во всех возрастных группах	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С. педагоги групп	Май
2.Работа с детьми с ослабленным здоровьем (профилактика сколиоза и плоскостопия)	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С. педагоги групп	В течении года
3.Оформление зимнего спортивного участка.	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С.	Зима
4.Индивидуальная работа с детьми.	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С.	В течении года
5.Беседы о пользе физкультуры.	Педагоги групп	В течении года
6.Обработка оборудования.	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С.	В конце каждой недели
7. Индивидуальные и групповые консультации для педагогов по	Инструктор по физической культуре Дементьева К.С.	В течении года

физической подготовке		
-----------------------	--	--

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно пространственной среды игровой комнаты

ДОУ
Скамейка – 2шт
Дуга железная –2шт
Набор для бокса-2шт
Набор ракеток -3шт

Воланчик – 4шт
Обруч – 36шт
Верёвочки – 21шт
Гимнастический мат – 3шт
Спортивная стенка – 1шт
Канат – 2 шт
Свисток – 1шт
Бубен- 1шт
Эспандер -3шт
Корзина жёлтая -2шт
Гантели -30шт
Кольцеброс -2шт
Шароброс -2шт
Кольца -15шт
Флажки – 30шт
Театр «Би-Ба-Бо»(сорока, собака, заяц, лиса) – 1шт
Кубики -11шт
Кегли -31шт
Погремушки -20шт

Пирамида -1шт
Набивной мяч -1шт
Футбольный мяч -1шт
Баскетбольный мяч -1шт
Волейбольный мяч -1шт
Корзина зелёная -2шт
Шарики цветные
Корзинки 1, 2, 3-4шт
Гимнастическая палка -22шт
Большие мячи
Средние мячи
Малые мячи
Мяч прыгалка -3шт
Модули дуги синие -2шт
Модули красные – 4шт
Модули желтый цилиндр -2шт
Мелкая корзина сетка -1шт
Лабиринт -3шт
Скакалки-26шт
Ракетки (для тенниса)-1шт

3.2. Структура Непрерывной образовательной деятельности

Дни недели	группа раннего возраста «Пионеры»	Младшая «Теремок»	Старшая «Верные друзья»	Подготовительная «Фантазёры»	Подготовительная «Радуга»
------------	-----------------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------

Понедельник	1. 9.00-9.10 2. 9.15-9.25	9.30-9.50	9.00 – 9.25	9.55 – 10.20	10.25-10.55
Среда	1. 9.00-9.10 2. 9.15-9.25	9.30-9.50	9.00 – 9.25	9.55 – 10.20	10.25-10.55
Пятница	1. 10.30-10.40 (улица)	10.20-10.40 (улица)	10.40-11.05 (улица)	11.05.-11.30 (улица)	9.50-10.20 (улица)

Динамические минутки

Возрастные группы	Вторник	Четверг
группа раннего возраста «Пионеры»	15.50-16.00 (игровая спортивная комната)	15.50-16.00 (игровая спортивная комната)
Младшая «Теремок»	15.50-16.00	15.50-16.00
Старшая «Верные друзья»	16.05-16.25	16.05-16.25
Подготовительная «Фантазёры»	16.30-16.50	16.30-16.50
Подготовительная «Радуга»	16.55-17.20	16.55-17.20
Подвижные народные игры, эстафеты		

Структура организованных форм обучения

Группа	Вид деятельности	Количество занятий в неделю	Время проведения
Группа раннего возраста	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин.
Младшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	15 мин.
Старшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	25 мин.
Подготовительная группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	30 мин.
Подготовительная группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	30 мин.

3.3 Циклограмма развлечений по физической культуре на 2021-2022 год

3-4 года

Период	Тема	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
Сентябрь	«Здравствуй, детский сад!», «Игрушки».	-Вызвать у детей радость от прихода в детский сад. -Знакомить детей с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка. -Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать развивать различные виды движения. -Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Спортивный досуг «В гости к мишке» «Мячики»
Октябрь	«Осень»	-Расширять представления детей об осени (сезонных изменениях в природе, одежде детей), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. - приучать детей действовать совместно -Знакомить с правилами безопасного поведения на спортивной площадке осенью -Воспитывать бережное отношение к природе - Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения зверей и птиц осенью.	Спортивное развлечение «Веселые зайчата» «Куручки – пеструшки»

Ноябрь	«Я и моя семья».	- Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, личностный образ «Я». - Развивать гендерные представления - Формировать умения называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице. - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, подвижных игр.	День здоровья Спортивный досуг «Мы спортсмены» , «Гуляем с мишкой»
Декабрь	Новогодний праздник	Организовать все виды детской деятельности вокруг темы Новогоднего праздника и Нового года как в НОД, так и в самостоятельной деятельности детей	Спортивное развлечение «Путешествие в зимнюю сказочную страну» «Встреча со Снеговиком» Конкурс стенгазет «Зимние забавы»
Январь	Неделя здоровья «Зимние забавы».	Расширять представление детей о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении детей. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умения замечать красоту зимней природы. -Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных НОД и самостоятельных видах двигательной деятельности детей, в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями	Спортивное развлечение «Зимние забавы»
Февраль	День защитника отечества Спортивно – ориентировочная игра «Звёздочка»	Расширять представления детей о труде взрослых, о различных профессиях. - Познакомить с профессией «Военный», -Воспитывать патриотические чувства. Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	Спортивный праздник посвященный 23 февраля «Мой папа самый сильный, смелый»

Март	«8 Марта»	- Организовать виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке и т.д. - Воспитывать уважение к воспитателям - Развивать активность детей в двигательной деятельности	Спортивный досуг «Мешочек - мой дружок»
Апрель	Весна	Расширять представления детей о весне. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы. Расширять представления детей о животных. Домашние/дикие животные. - Привлекать к подвижным играм всех детей группы - Побуждать детей отражать впечатление о весне в разных видах двигательной деятельности	Спортивное развлечение «Путешествие в весенний лес», «В гости к белочкам»
Май	«Мой город».	Знакомить детей с родным городом, его названием, достопримечательностями. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с элементарными правилами дорожного движения. - Продолжать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, подвижных игр.	Спортивное развлечение «Ловкие ребята, ребята дошколята» «Птички – невелички»

4-5 лет

Период	Тема	Содержание работы	Итоговое мероприятие
Сентябрь	День знаний	Развитие у детей познавательной мотивации, интереса к школе, книге. Формирование дружеских отношений между детьми. - Продолжить знакомство с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, игровой комнате) - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей	Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч» «Веселые воробушки»

Октябрь	Осень	Расширять представления детей об осени - Расширять представление о правиле безопасности на природе - Воспитывать бережное отношение к природе - Развивать и совершенствовать умение творческие двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности	Спортивный досуг «Встреча с Грибом Боровиком» «Путешествие в осенний лес»
Ноябрь	Мой город, моя страна	Знакомить с родным городом - Воспитывать любовь к своему городу - Расширять представления о видах транспорта и его значении Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения - Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры	Спортивный досуг «В гости к белочке» «Готовимся к зиме» «Правила движений»
Декабрь	Новогодний праздник	- Привлечение детей к активному и разнообразному участию подготовки к празднику и его проведения. - Формирование эмоционально положительного отношения к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовки - Организовать все виды детской деятельности вокруг темы Новогоднего праздника и Нового года как в НОД, так и в самостоятельной деятельности детей	Спортивный досуг «Путешествие в зимнюю сказку» Конкурс стенгазет «Зимние забавы»
Январь	Неделя здоровья «Здравствуй, зимушка – зима» .	-Расширять представление о зиме -Обобщить представления о зимних явлениях природы. - Закреплять знания о свойствах снега и льда -Формировать представление о безопасном поведении людей зимой. -Знакомить с зимними видами спорта.	Спортивное развлечение «В гости к Снеговика»
Февраль	День защитника отечества	-Познакомить детей с профессией «военнослужащий» в армии. Что такое армия, вооруженные силы. -Воспитывать любовь к Родине - Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитником Родины; воспитание у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины) - Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей,	Спортивный праздник посвященный 23 февраля «Будем в армии служить»

		организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	
Март	8 марта Весна	- Организовать виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке и т.д. - Воспитывать уважение к воспитателям - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку - Расширять гендерное представление	«Весна в лесу»
Апрель	Космос	-Расширить знания детей и представление о космосе, о солнечной системе; созвездиях, астероидах, метеоритах. Развивать внимание, память. -Развивать образность речи детей, понимать значение	Спортивное развлечение «Путешествие в космос»
Май	День победы	-Осуществлять патриотическое воспитание. -Воспитывать любовь к Родине. -Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. -Воспитывать уважение к ветеранам войны -Приучать к выполнению действий по сигналу	Спортивный досуг «Эй, ребята, стройтесь в ряд, выходите на парад»

5-7 лет

Период	Тема	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
Сентябрь 1-я неделя	День знаний	-Развивать познавательный интерес, интерес к школе, книгам; -Закреплять знание о школе, о том, за чем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях, -Формировать представление о профессии учителя «профессии» ученика -Положительное отношение к этим видам деятельности -Формировать потребность в двигательной деятельности - Совершенствовать технику основных движений	Физкультурное развлечение «Спортландия»
2-я- 3-я неделя	Осень	-Расширять знания детей об осени - Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота,	Спортивный досуг «Волшебный мешочек»

		выносливость, гибкость), координаций движения, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.,	
4-я неделя	Мой родной город	-Расширять представление детей о родном крае -продолжать знакомить с достопримечательностями города, в котором живет город -Воспитывать любовь к своему городу, гордость за достижение своей страны -Рассказывать детям о том, что Земля - общий дом -Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности	«Спортландия»
Октябрь 1-я, 2-я неделя	Домашние животные	-Закрепить знания о различиях города и села. -Формировать обобщенное представление о домашних животных. -Уточнить знания об их внешнем виде, роли в хозяйстве, заботе о них человека	Спортивный досуг «На празднике у животных»
3-я -4-я неделя	Береги свое здоровье	-Уточнить представление о том, что такое здоровье и как его сберечь. -Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, пользы витаминов, закаливания, занятия физкультурой и спортом	Спортивное развлечение «Сильным, ловким вырастай» Выставка рисунков «Спорт – мой друг»
Ноябрь 1-я-2-я неделя	День народного единства	-Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках -сообщать детям элементарные сведения об истории России -Углублять и уточнять представление о Родине – России	«Неразлучные друзья – взрослые и дети» «Сильные и смелые сделать все сумеют» «Там, где нужен светофор»
		-Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения - расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта -Учить элементарным спортивным играм, играм элементами соревнования, играм-эстафетам	«Со спортом дружить – весело жить» Спортивные соревнования «Веселые соревнования»
Ноябрь 3-я неделя	Скоро зима	- Ознакомление детей с дикими животными лесов. закрепить представление о лесе, как среде обитания диких животных. -Познакомить с приспособлением разных животных к зимним условиям.	Спортивное развлечение «Чей хвост?» Спортивный досуг «Поход в зимний лес»

4-я неделя	Моя - семья	Закрепить знания детей о ближайших родственниках. Обобщить представление: семья – это все, кто живет вместе с ребенком. Воспитывать заботливое и внимательное	«Я люблю играть с мячом»
Декабрь 3-я -4-я неделя	Новый год	-Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке празднику и его проведении - Знакомить с основами праздничной культуры -Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке -Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. -Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря	«Поход в лес на лыжах» «Игры на снегу» Спортивный досуг «Ледниковый период» Конкурс стенгазет «Зимние забавы»
Январь 1-я неделя -4я неделя января	Неделя здоровья Зима	- Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта - Расширять и обогащать знания об особенностях, зимней природы, о безопасном поведении зимой - Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость - Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Спортивный досуг «Зимние забавы»
2-я неделя	Человек	-Формировать представление: в здоровом теле –здоровый дух. -Закрепить знание об органах чувств, их роли. - Формировать представление о строении человека (кости, кожа, кровь, сердце). Закрепить представление о своей гендерной принадлежности.	Оформление стенгазеты «Что такое гигиена?» Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»
Февраль 1-я-3-я неделя	День защитника отечества	- Расширять представление детей о Российской армии - Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов, прадеды, деды, отцы. -Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине -Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой -Расширять гендерные представление, формировать у мальчиков стремление быть сильным, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины	Спортивный праздник «Защитники отечества » Спортивно – ориентировочная игра «Звёздочка»

		Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	
Март 1-я неделя	Мамин праздник	-организовывать все виды деятельности вокруг темы, семьи любви к маме, бабушке -Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительней относиться к женщинам -Учить придумывать варианты игры, комбинировать движения, проявляя творческие способности	Спортивное развлечение «Мы – спортсмены»
Апрель 1-я неделя	Я вырасту здоровым	- Расширять представление о здоровье и здоровом образ - Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни - Формировать положительную самооценку - Расширять знания детей о самих себе - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество	«Путешествие в Страну Здоровья»
2-я неделя	Космос	Дать представление: о космосе, космическом пространстве; о ближайшей звезде - Солнце; о планетах Солнечной системы; о спутнике Земли - Луне. -Воспитывать уважение к трудной и опасной профессии космонавта. - Воспитывать чувства гордости за нашу Родину	Спортивное развлечение «День космонавтики»
3-я -4-я неделя	Весна	- Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности растений и животных к изменениям в природе - Расширять знания о характерных признаках весны: о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе - Учить спортивным играм и упражнениям	Спортивный досуг «К нам пришла Весна»
Май 1-я неделя	День победы	- Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине - Расширять знание о героях великой отечественной войне о победе нашей страны в войне - Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и	Спортивное развлечение «Мы защитники страны» «Мы любим спорт»

		творчество	
2-я 3-я неделя	Здоровье надо беречь!	- Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности	Конкурс рисунков «Здоровье наше – богатство!» Спортивный досуг «День здоровья»
4-я неделя	Лето	-Формировать у детей обобщенное представление о лете как время года; признаках лета -Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта -Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	Спортивный досуг «Веселые старты» Конкурс стенгазет «Летние забавы»

Программно методический комплекс

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	• От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2015 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М., 2014 • Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2015 • Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» (парциальная программа)
Средства обучения	Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта Игровой дидактический материал в картинках и стихах: 1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие. 2. Игра-забава «Жмурки» 3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, велосипед, самокат, бадминтон.

	4. Пеший поход. Разрезные картинки «Виды спорта» - для детей 3-5 лет - для детей 5-7 лет Картотека подвижных игр Иллюстрированные энциклопедии: Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела Игровой дидактический материал в картинках и стихах: 1. Режим питания, режим сна 2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны 3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе
--	---

Приложение

Для детей младшей группы. 3-4 года

Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному.	2 мин.

2	И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки вперёд 2 – хлопнуть в ладоши перед собой 3- вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - присесть 2 – руки положить на колени 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2- вернуться в исходное положение.	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.	2 - 3 раза
6	И. п. – ходьба в колонне по одному за воспитателем.	1 круг

Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
--------	----------------------	----------------------

1	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем - он паровозик.	1 минута
2	И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу 1 – вынести кубики вперёд 2 – стукнуть ими друг о друга 3- опустить вниз 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной 1 - присесть, положить кубики на пол 2 – встать кубики убрать за спину 3 – присесть взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4 раза
4	И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1- поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. 2- поворот вправо, взять кубик. 3 – то же в другую сторону.	По 3 раза в каждую сторону.
5	И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. 1 – прыжки на двух ногах вокруг кубиков	
6	Игровое задание «Быстро в домик». Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба врассыпную по всей площадке. На слова быстро в домик дети вместе с воспитателем бегут за черту	2 раза

Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную.	

2	И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. 1 – поднять обруч вверх 2 – посмотреть в обруч 3 – опустить обруч 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – присесть взять обруч обеими руками (хват с боков) 2 – поднять обруч на уровень пояса 3- присесть , положить обруч на пол 4- вернуться в исходное положение	4 раза
4	И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснуться ободом обруча пола 3 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	4 раза
5	И. п. – стоя в обруче, руки произвольно 1 – прыжки на двух ногах в обруче	
6	Игровое упражнение «Найди мышонка»	

Комплекс № 4. С мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	
2	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх 2 – опустить мяч 3 - исходное положение	5 раз
3	И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1- присесть и прокатить мяч от ладони к ладони. 2 - выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение.	4- 5 раз

4	И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснутся мячом пола между ног 3- выпрямится 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу 1 – прыжки на двух ногах в обе стороны	

Комплекс № 5. С погремушками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, погремушки внизу. 1 – поднять погремушки через стороны вверх 2 – позвонить 3- опустить погремушки через стороны вниз 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, погремушки у плеч 1- присесть вынести погремушки вперёд 2- позвонить 3 - исходное положение	5 раз
4	И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. 1- наклонится вперёд ,положить погремушки на пол. 2 – выпрямится, убрать руки за спину 3- наклонится ,взять погремушки 4- вернуться в исходное положение	4 раза
5	Игровое упражнение «Найди свой цвет»	

Комплекс № 6. С флажками

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.	
2	И. п. – ноги на ширине ступни ,флажки в обеих руках внизу. 1 - флажки через стороны вверх 2 - скрестить 3 – опустить флажки вниз. 4 - в исходное положение	5 раз
3	И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 – наклонится ,помахать флажками перед собой. 2 – выпрямится 3 - в исходное положение	5 раз
4	И. п. – ноги на ширине плеч флажки у груди. 1- поворот вправо влево. 2- отвести флажок в сторону. 3- исходное положение	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу 1 – прыжки на двух ногах перед флажками	
6	Игра «Кошка и мыши» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя)	

Комплекс № 7. С платочком.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Игра пузырь	2 раза
2	И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1 – выпрямить руки вперёд 2 – показать платочек 3 – вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п.: ноги на ширине плеч, платочек внизу 1 – присесть 2 – вынести платочек вперёд 3 – выпрямиться 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу 1 – поворот вправо 2- помахать платочком 3- вернуться в исходное положение 4-переложить платочек в левую руку.(то же в другую сторону)	3 раза
5	И. п.: ноги слегка расставлены, платочек в правой руке 1 – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой	

Комплекс № 8. На гимнастической скамейке.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег по мостику(доска или дорожка длиной в 3 метра, шириной 25 – 30 см.); ходьба и бег в рассыпную.	3 раза
2	И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. 1 – наклониться вправо(влево) 2 – положить кубик на пол с боку 3 – выпрямиться 4 - наклониться вправо(влево)	4 раза

	5 – взять кубик 6 - вернуться в и. п.	
3	И. п.: сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. 1- встать 2 – поднять кубики в стороны 3 – опустить кубики 4 - вернуться в и. п.	5 раз
4	И. п. сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. 1 – поднять прямые ноги вперёд 2 - опустить	4 раза
5	И. п.: стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. 1 – прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.	
6	Игровое задание (поймай комара)	

Комплекс № 9. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег враспынную.	
1	И. п.: ноги на ширине ступни , руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2 – помахать 3 – опустить руки 4 – вернуться в исходное положение.	5 раз
2	И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1 - присесть	4 раза

	2 – вынести руки вперёд 3 – встать убрать руки за спину 4 - вернуться в и. п.	
3	И. п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1- наклониться вправо (влево) 2 – выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение	4-5 раз
4	И. п.: лёжа на спине 1- попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.	4-5 раз
5	И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе 1 – прыжки на двух ногах вокруг своей оси (вправо и влево)	

Комплекс № 10. С обручем.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, бег вокруг обручей, положенных по кругу.	
2	И. п.: стоя, ноги шире ступни, обруч хватом с боков на груди. 1 – вынести обруч вперёд 2 – вверх 3 – опустить обруч вперёд 4 - вернуться в и. п.	5 раз

3	И. п.: ноги слегка расставлены , обруч хватом с боков на груди 1 –вынести обруч вперед 2 - присесть 3 - встать 4 – обруч в перёд 5- вернуться в исходное положение.	5 раз
4	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 - вынести обруч вперед руки прямые 2 – наклониться, 3 – коснуться ободом обруча пола 4 – выпрямиться 5 – обруч вперед 6 - вернуться в и. п	4 раза
5	И. п.: стоя в обруче 1 – прыжки на двух ногах на месте	

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы. Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях. Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом. Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке. Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации. Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений. Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.
-------------------------------	--

Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения. Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость. Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека. Настойчивость, инициативность.

Сентябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, ходить и бегать небольшими подгруппами, подпрыгиванию на двух ногах на месте, учить энергичному отталкиванию мяча друг другу, подлезать под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими подгруппами за воспитателем между двумя линиями, сохраняя равновесие, подпрыгивать на двух ногах на месте.			
ОРУ	б/п	С мячом	с кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) прыжки на двух ногах на месте. Воспитатель берёт большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог проговаривает: «Прыг – скок, прыг - скок».	а) катание мячей друг другу (расстояние 1 м.) Воспитатель помогает детям занять места так, чтобы каждый ребёнок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь. Мячи раздаются одной подгруппе. По сигналу «Покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение выполняется (6-8 раз).	а) ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки» Игра повторяется 3-4 раза.	Подвижные игры: а) «Прокати мяч» б) «Мой весёлый звонкий мяч» в) «Беги ко мне» г) «Пузырь» д) «Найди свой домик»
Подвижные игры	«Найдём птичку»	«Кот и воробушки»	«Быстро в домик»	
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем, у него в руках большой мяч.	Ходьба по одному за воспитателем.	Ходьба за воспитателем у него в руках флажок	
Массаж	поглаживание	растирание	поглаживание	

Октябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, упражнять в ползании на четвереньках, подлезать под шнур. Учить при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети по сигналу воспитателя выполняют задания: «Гуси» нужно остановиться и сказать «га-га-га», «Воробушки» нужно ответить «чик-черик».			
ОРУ	Б/п	б/п	с б. мячом	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) Равновесие. Пройдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан мостик через речку. После показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому мостику, затем по второму. б) прыжки. Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги.	а) прыжки из обруча в обруч. Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко как зайки. б) «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Сидя в обруче ноги врозь по сигналу воспитателя прокатывают мяч несколько раз подряд.	а) прокатывание мячей в прямом направлении. б) «Быстрый мяч». Дети становятся у обозначенной линии, у каждого ребёнка в руках мяч. По команде дети наклоняются и прокатывают его вперёд, а затем бегут за ним. И на исходную линию возвращаются шагом.	а) подлезание под шнур (высота 50 – 40 см.) Проползти не задев шнур, встать на ноги хлопнуть в ладоши. б) «Пробеги не задень» – ходьба и бег между предметами, затем бег. «Кот и воробушки» Ходьба в колонне по одному за самым ловким катом.
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«машины поехали в горах»	«Найдём зайку»	

Ноябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную. По команде воспитателя дети выполняют задания: на слова «бабочки» останавливаются машут руками – крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте.			
ОРУ	с платочками	с обручем	б/п	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) «В лес по тропинке». На пол положены две доски параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе, балансируя руками для поддержания равновесия. б) прыжки «Зайки мягкие лапки». Прыгают на двух ногах обратно возвращаются шагом.	а) прыжки «Через болото». Из 8-10 обручей в шахматном порядке выкладываются обручи. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. б) прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи друг другу.	а) «Прокати и не задень». Вдоль зала в две линии раскладываются кубики на расстоянии 1м один от другого (по 5-6 штук), дети прокатывают мяч. б) «Проползи и не задень». Ползание на четвереньках между предметами змейкой не задевая их.	а) Ползание – «Паучки». Две доски параллельно положены на пол по двум сторонам зала. Дети проползают по доске с опорой на ладони и колени – как «Паучки». б) Равновесие. Ложится доска на пол, посередине доски ложится кубик. Около кубика нужно остановиться выполнить присед и продолжить ходьбу. Игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за комаром.
Подвижные игры	«Ловкий шафёр»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры	«Найди зайчонка»	«Где спрятался мышонок»	«Летает - не летает»	

Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу не касаясь руками пола.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба по кругу, бег в рассыпную. Дети бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются и бегут в другую сторону, то же с ходьбой.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	с кубиками	На скамейке

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) «Пройди и не задень». Кубики (6-8штук) расставлены в две линии на расстоянии 40см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют б) прыжки «Лягушки попрыгушки». В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки.	а) спрыгивание со скамейки (высота 20 см.) «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как зайка». б) катание мячей друг другу	а) прокатывание мяча между предметами. Дети прокатывают мяч подталкивая его двумя руками снизу (руки совочком) стараясь не отпускать далеко от себя. б) ползание под дугу (высота 50 см.)	а) ползание « жучки на брёвнышке». Дети выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. б) ходьба по доске , руки в стороны . Дети идут 2 раза по доске боком приставным шагом в колонне по одному Игра «птичка и птеньчики»
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Найдём птенчика»		«найдем лягушонка»	

Январь

Задачи	Учить детей с построением и ходьбой парами, беге в рассыпную, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета, подлезать под дугу не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба парами и бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуется.			
ОРУ	с платочками	с обручем	С кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по доске (шир.15см.) б) прыжки на двух ногах «Из ямки в ямку». Обручи выложены параллельно в два ряда(по 5шт. на расстоянии 40см друг от друга), дети выполняют прыжки	а) Прыжки. «Зайки прыгуны» В две линии ставятся кубики на расстоянии 50 см. Дети прыгают вокруг кубиков б) прокатывание мяча	а) катание мячей друг другу расстояние между детьми 1,5 -1 м. Воспитатель расставляет детей так , чтобы они из двух	а)Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, надо подойти к дуге присесть сложиться в камочек и пролезть под дугой.

	из обруча в обруч.	вокруг кубиков.	шеренг образовали пары . б) «Медвежата». Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони, по сигналу ползут до леса.	б) Ходьба по доскам лежащим параллельно друг другу. Игра «Лохматый пёс», Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	
Малоподвижные игры	«Найдём цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Февраль

Задачи	Учить в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч, при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному на сигнал «Зайки» прыгают, на сигнал «Лягушки» присаживаются, затем снова ходьба.			
ОРУ	с погремушками	с обручами	С мячами	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба, перешагивая через шнуры (ширина между шнурами 30см), прыжки из обруча в обруч. Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, затем прыгают из обруча в обруч.	а) спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Вы будите воробушки, они прыгают в свои гнёздышки. Вставляйте на скамейку согните колени и прыгайте. б) прокатывание мячей в прямом направлении. По сигналу «покатили» дети прокатывают мячи и бегут за ними.	а) бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола и бегут за мячами.	а) пролезание под дугу , не касаясь руками пола, ходьба по доске. Надо пройти к одной дуге , присесть , сложиться в комочек , пролезть под дугой, не касаясь руками пола . Затем дети идут по доске , положенной на пол. Игра «Лягушки»
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнёздышках»	«Воробушки и кот»	«Найдём лягушонка»

Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	«Найдём воробушка»	Ходьба в колонне по 1 с мячом в руках.	
--------------------	-----------------------	--------------------	--	--

Март

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по 1 на удар в бубен дети бегут или идут в другую сторону, ходьба парами			
ОРУ	с кубиками	б/п	с мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) На полу лежит доска, на середине доски лежит кубик ориентир. Пройти боком приставным шагом, руки на поясе у кубика присесть, руки вынести вперёд. б) прыжки на двух ногах, между предметами «Змейкой».	а) прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка». Немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на полусогнутые ноги. Б) Катание мячей друг другу «Точно в руки».	а) «Брось и поймай». Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками. Б) Ползание по скамейке. Надо проползти по скамейке с опорой на ладони и колени	а) Дети – «Медвежата». Дети передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенного предмета, встают хлопают в ладоши. б) ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-см.) Игра «Автомобили» Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Найдём зайку	

Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Упражнять в ходьбе и ползании по доске			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба с высоким подниманием колен.			
ОРУ	На скамейке	с косичкой	б/п	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25 см). Прыжки «Через канавку». На полу из шнуров выложены канавки (ширина канавки 30см.)	а) прыжки из кружка в кружок. По всему залу в произвольном порядке разложены обручи (диаметр 50см.) б) «Точный пас». Расстояние между детьми 2м.	а) бросание мяча и ловля его руками. б) ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.	а) «Проползи – не задень». В две линии выложены кубики расстояние между ними 1м. б) по мостику. По гимнастической скамейке ходьба колонной по одному.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	Игра: «Огуречик - огуречик». Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Найдём лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

Май

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, бегу в рассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и
--------	--

	коленях.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, на удар в бубен поворот в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке (высота 30 см). Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см). Воспитатель ставит 2 скамейки и на расстоянии 2 м от них кладёт 4-5 шнуров. .	а) прыжки с гимнастической скамейки, по команде дети делают прыжок и приземляются на полусогнутые ноги. б) Дети распределяются на небольшие подгруппы по 4 – 5 человек на всех один мяч. Катание мяча.	а) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Упражнение выполняется 8-10 раз. б) ползание по скамейке. Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях.	а) лазанье на наклонную лесенку не более 2 – 3 человек. Игры: «Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Поезд»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Найди зайку»	Ходьба в колонне по 1	

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей средней группы. 4-5 лет

Комплекс № 1. С обручем.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по всей площадке	

2	И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперёд руки прямые 2 – обруч вверх 3 – обруч вперёд 4 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
3	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу 1- обруч вперёд 2 – наклон вперёд, коснуться обручем пола 3 – выпрямиться обруч вперёд 4 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
4	И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди 1 – поворот вправо (влево) 2- обруч вправо (влево) 3 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
5	И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища 1 – прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8	2 раза
6	Игра «Найди себе пару»	2 раза

Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	

2	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны 2 – кубики вверх 3 – кубики в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5-6 раз
3	И. п. – стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть положить кубики на пол 2 – встать руки на пояс 3 – присесть взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4-5 раз
4	И. п. - стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо, отвести правую руку назад 2 – поворот влево, отвести левую руку назад 3 - вернуться в исходное положение	6 - раз
5	И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1 – наклон вперёд, кубики у носков ног 2 – выпрямиться руки на пояс 3 – наклониться взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4 -5 раз
6	И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
7	Ходьба в колонне по одному.	

Комплекс № 3. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчёлки» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: « Жу – жу – жу ». Ходьба и бег чередуются	
2	И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – флажки вверх, руки прямые 3 – флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз

3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поворот вправо, флажки в стороны 2 – поворот влево, флажки в стороны 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – наклон вперёд, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. ноги на ширине ступни, флажки у плеч 1 – присесть вынести флажки вперёд 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
6	Прыжки на двух ногах на счёт 1-8	
7	Ходьба в колонне по одному, помахиывая флажками над головой (оба флажка в правой руке)	

Комплекс № 4. С малым мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. – Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба.	
2	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку 3 – руки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	6 раз
3	И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – наклониться вперёд 2 – прокатить мяч от правой ноги до левой, поймать его левой рукой. 3 – выпрямиться мяч в левой руке 4 – то же в другую сторону	5 раз
4	И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону 2 – выпрямиться переложить мяч в левую руку 3 – то же влево	6 раз

5	И. п. – лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться вынести мяч вверх - вперёд 2 – вернуться в исходное положение	5 раз
6	И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1 – присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	8 раз

Комплекс № 5. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег между предметами, поставленные в одну линию.	
2	И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши 3 – руки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой ноги 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – то же в лево	5 раз
4	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 2 – встать, вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. - сидя руки в упоре сзади 1 – поднять прямые ноги вперёд – вверх 2 – развести ноги в стороны 3 – соединить ноги вместе 4 - И. п. - исходное положение	4-5 раз

6	И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища 1 – прыжком ноги врозь 2 – прыжком ноги вместе	
---	--	--

Комплекс № 6. С мячом большого диаметра.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами –змейкой.	
2	И. п. - ноги на ширине ступни ,мяч внизу. 1-мяч на грудь. 2- мяч вверх, потянутся. 3-мяч на грудь. 4- исходное положение.	5 раз
3	И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги. 2-выпрямится. 3-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг правой ноги. 4- исходное положение.	4 раза
4	И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по три раза в каждую сторону).	По 3 раза

5	И. п. - сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот 2 – поймать мяч 3 - исходное положение.	4-5 раз
6	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси	2-3 раза

Комплекс № 7. С палкой.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную	
2	И. п. – стойка ноги чуть расставлены ,палка внизу хватом шире плеч 1 - поднять палку вверх, потянутся. 2 - вернуться в исходное положение.	5-6 раз
3	И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч 1 – палку на грудь 2 – присесть, палку вынести вперёд 3 – встать палку на грудь 4 - вернуться в исходное положение	4-5 ра
4	И. п. - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди 1 – палку вверх 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка 3 – выпрямиться палку вверх 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон вправо (влево)	5-6 раз

	2 - вернуться в исходное положение	
6	Прыжки на двух ногах	

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: основная стойка , руки вдоль туловища. 1-руки в стороны. 2-сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянутся . 3-опустится на всю ступню, руки в стороны 4- вернуться в исходное положение	5 раз
2	И. п.: сидя ноги врозь, руки за головой . 1- руки в стороны . 2-наклон вперёд, коснутся пола ног. 3-выпрямится ,руки в стороны. 4- вернуться в исходное положение .	5 раз
3	И. п.: стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной 1 – глубоко сесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. основная стойка руки на поясе 1 – мах правой ногой вправо 2 – мах левой ногой влево	5-6 раз

	3 - вернуться в исходное положение	
--	------------------------------------	--

Комплекс № 9. С косичкой.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: стоя, ноги на ширине ступни 1 – косичку на грудь. 2-косичку вверх , потянутся. 3-косичку на грудь. 4- вернуться в исходное положение.	5 раз
2	«Наклоны вперед» И. п.: стойка на ширине плеч ,косичка внизу . 1-косичка вверх. 2-наклон влево вправо. 3-выпрямится, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение.	5 раз
3	И. п.: стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – присесть косичку вынести вперед 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка внизу 1 – поднять косичку вверх 2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы 3 – выпрямиться, косичку поднять вверх 4 - вернуться в исходное положение	4 раза
5	Ходьба в колонне по одному	

Комплекс № 10. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки стороны. 2-флажки вперёд, скрестить. 3-флажки в стороны. 4-исходное положение.	5 раз
2	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поворот вправо (влево) , взмахнуть флажками. 2- вернуться в исходное положение.	6 раз
3	И. п. основная стойка, флажки у плеч 1 – присесть флажки вынести вперёд 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поднять флажки в стороны 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п.: Прыжки на двух ногах на месте	

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации. Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений. Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.
Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. Разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками, упражнять в подлезании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, с остановкой на сигнал воспитателя «Зайки» попрыгать на двух ногах.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра) – 2,3 раза. б) прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево (3 – 4 раза)	а) прыжки – подпрыгивания на месте на двух ногах – «Достань до предмета». б) прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.) Способ - на коленях,	а) прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение стоя на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. б) подлезание под шнур	а) подлезание под шнур (не касаться руками пола) в группировке (8 – 10 раз) б) ходьба на носках по доске, положенной на пол (3 – 4 раза)

		сидя на пятках (10 – 12 прокатываний)	(высота 50 см) – не касаться руками пола.	«У медведя во бору» «Где постучали»
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.	

Октябрь

Задачи	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, учить подлезать под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	с кубиком
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки и сойти не спрыгивая. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до кубика на расстояние 3 м.	а) прыжки – перепрыгивания из обруча в обруч на двух ногах б) прокатывание мячей друг другу (10 – 12 раз).	а) Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза) б) Лазанье под шнур не касаясь руками пола (3 – 4 раза)	а) подлезание под дугу (высота 50 см) не касаться руками пола. б) равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики в) прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши» «Угадай кто позвал»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках за «котом» как «мыши».	«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	

Ноябрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами, закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках на двух ногах, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в перебрасывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег взявшись за руки, ходьба с остановкой на сигнал воспитателя.			
ОРУ	с кубиком	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд между кубиками.	а) прыжки через 5 – 6 шнуров на двух ногах. б) прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях), 10 – 12 раз.	а) Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10 – 12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки на поясе «Цветные автомобили» ходьба в колонне по 1
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса и куры»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	ходьба в колонне по 1	

Декабрь

Задачи	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в перепрыгивании через препятствия. Учить перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному – выполнять повороты на углах зала, ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег парами.			
ОРУ	с платочком	с мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. б) прыжки через бруски помогая себе взмахом рук, высота бруска 6 см.	а) прыжки со скамейки (высота 20 см) б) прокатывание мячей между предметами (набивной мяч, кегля, кубики)	а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 - 2 м (способ из - двумя руками с низу по (8 – 10 раз). б) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2 – 3 раза)	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг. «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	
Малоподвижные Игры	«Найдём цыплёнка»	Игра малой подвижности	«Где спрятался зайка»	

Январь

Задачи	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную, упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча друг другу. Закреплять умение отбивать мяч об пол, упражнять в ползании по скамейке на
--------	--

	четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе). б) прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него продвигаясь вперёд, руки произвольно. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	а) отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4 – 5 раз подряд и ловля его двумя руками. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (ноги врозь – ноги вместе) в) ходьба между предметами, поставленными в один ряд.	а) прокатывание мячей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. б) ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата), затем встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. в) прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	а) подлезание под шнур боком – не касаться руками пола б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленными в ряд.(расстояние между предметами 0,5м) «Цветные автомобили» Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	
Малоподвижные игры	«Найдём кролика» Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по 1 в обход зала.	Ходьба в колонне по одному	

Февраль

Задачи	Упражняться в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски, в перепрыгивании из обруча в обруч; продолжать учить ловле двумя руками;
--------	---

	закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в лазанье по наклонной доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами; бег в рассыпную; на сигнал «Аист» останавливаются поднимают одну ногу руки в стороны, на сигнал «Зайцы» дети прыгают на двух ногах с продвижением вперёд, на сигнал «Лягушки» дети приседают.			
ОРУ	б/п	На скамейке	С мячом	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. б) прыжки через шнур, положенный вдоль зала(длина шнура 3м.). в) перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 2 м (двумя руками снизу).	а) прыжки на двух ногах через (6-8 шнуров); б) прокатывание мячей друг другу с расстояния 2,5 м (способ стоя на коленях); в) ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	а) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ от плеча); б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в) прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке.	а) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине скамейки присесть в) прыжки на правой и левой ноге до кубика (расстояние 2 м) «Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	«Кто кричал?»	Ходьба в колонне по 1с хлопками в ладоши.	Ходьба в колонне по одному.	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега по кругу, с изменением направления, в беге в рассыпную; закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры, учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами, на сигнал «Лошадки» дети идут высоко поднимая колени.			
ОРУ	б/п	с обручем	С мячом	с флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:	а) ходьба и бег по наклонной	а) прыжки в длину с	а) прокатывание мячей	а) лазанье по

Основные виды движения	доске б) прыжки на 2 ногах через короткую скакалку.	места; б) перебрасывание мяча через шнур двумя руками из – за головы (расстояние от шнура 2 м) в) прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	между предметами. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «Проползи и не урони». в) ходьба по скамейке с мешочком на голове.	гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. б) ходьба по доске, положенной на пол. в) пролезание в обруч. г) прыжки на двух ногах через бруски.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы» «Найди зайца»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди мышку»	

Апрель

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, закрепить умение ходить и бегать парами, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением задания. При ходьбе по кругу подаётся команда «Поворот», и дети поворачиваются в другую сторону, продолжая движение.			
ОРУ	б/п	С кубиком	С мячом	С косичкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), с мешочком на голове. б) прыжки на двух ногах через бруски. в) метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5 м).	а) прыжки в длину с места. б) метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м (способ от плеча). в) отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя в рассыпную или в две шеренги.	а) метание на дальность правой и левой рукой . б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. в) прыжки на двух ногах на расстояние 3 метра.	а) лазание по лестнице. б) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть встать и пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленные в один ряд. «Птички и кот» Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	
Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

Май

Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, беге в рассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги, повторить перебрасывание мяча друг другу.
1-я часть:	Ходьба и бег парами, бег в рассыпную. Ходьба с перешагиванием через палки. На сигнал «стоп» дети

Вводная	останавливаются.			
ОРУ	б/п	с кубиком	с палкой	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперёд встать и пройти дальше до конца. б) прыжки в длину с места; в) прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками «Змейкой».	а) прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. б) перебрасывание мяча стоя в двух шеренгах (двумя руками из – за головы) с расстояния 2 м. в) метание мешочка правой и левой рукой на дальность.	а) метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по «медвежьи») в) прыжки через короткую скакалку.	а) влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз б) ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. «У медведя во бору» Ходьба в колонну по 1
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	
Малоподв. игры	Ходьба в колонну по 1	Ходьба в колонну по 1 с выполнением заданий для рук.	«Найдём зайца»	

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей старшей группы. 5-6 лет

И.п. - исходное положение

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

Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.	2 мин.

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

Комплекс № 2. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
--------	----------------------	----------------------

1	Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот кто не успел взять предмет, считается проигравшим.	2 раза
2	И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение	6 раз
3	И. п. - основная стойка, палка на груди 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз
4	И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение.	6 раз
5	И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение.	3 раза
6	И. п. - лежа на животе. Палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз
7	И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 2 - 3 раза.	
8	Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.	

Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.	
2	И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение.	6 раз
4	И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5-6 раз
5	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться обруч вверх; 4 - исходное положение.	5-6 раз
6	И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой..	2-3 раза
7	Игра «Автомобиль»	

Комплекс № 4. С кубиком

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя - руки в сторону, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.	
2	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение	6-7 раз

3	И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).	
4	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке	6-7 раз
5	И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).	

Комплекс № 5. С мячом

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение	6-8 раз
3	И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - исходное положение	5-6 раз
4	И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).	

5	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение.	5-6 раз
6	И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.	
7	И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.	
8	Игра «Эхо».	

Комплекс № 6. С флажками

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).	
2	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - в исходное положение	6-7 раз
3	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же влево (6-7 раз).	

4	И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присед, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.	5-7 раз
5	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 - опустить ногу, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	
6	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение; выполняется на счет 1-8.	2-3 раза
7	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	
8	Ходьба в колонне по одному.	

Комплекс № 7. «План препятствий»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонне по одному.	2 круга
2	По кругу расставили спортивный инвентарь, полоса препятствий: а. ходьба по гимнастической скамье; б. подлезание под дугой; в. ходьба по скакалке; г. перешагивание кубиков; д. подлезание под дугой; е. прыжки через обруч.	3 круга
3	Бег змейкой в медленном темпе.	1 минута
4	Ходьба по кругу. Восстанавливаем дыхание.	2 круга

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Ушки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе смотреть вперед 1 - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать 2 - вернуться в и. п. 3 - наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать 4 - вернуться в и. п.	3 раза
2	«Наклоны-пружинки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1- поднять руки вверх 2-5 - пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать 6 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Струнка» И. п.: основная стойка, руки на поясе 1- подняться на носки вытянуться вверх - как струнка 2 - вернуться в и. п.	5 раз
4	«Достань до пятки» И. п.: стоя ноги шире плеч, руки опущены, висят 1 - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги 2 - вернуться в и. п. 3 - то же левой руки и ноги 4 - вернуться в и. п.	по 2 раза в каждую сторону
5	«Лошадки» И. п.: основная стойка, прямые руки впереди 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 2 - вернуться в и. п. 3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 4 - вернуться в и. п.	по 3 раза каждой ногой

6	«Подскоки» И. п.: ноги параллельно, руки на поясе 1-10 - подскоки на двух ногах Ходьба на месте с махами руками (марширование)	3 раза
---	---	--------

Комплекс № 9. «Путешествие по морю океану»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
Вводная часть: «Идем на пристань» Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по медвежьей (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы - по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).		
1	«Где корабль?» И. п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперед 1 - поворот головы вправо 2 - вернуться в и. п. 3 - поворот головы влево 4 - вернуться в и. п.	3 раза в каждую сторону
2	«Багаж» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1 - кисти рук сжать в кулаки 2 - обе руки поднять в стороны 3 - руки опустит 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Мачта» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх 3-4 - правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх	4-5 раз
4	«Вверх-вниз» И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти 1 - поднять обе ноги вверх	4-5 раз

	2 - вернуться в и. п.	
5	«Волны бьются о борт корабля» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой 3-4 круговое движение выпрямленной правой рукой 5 - вернуться в и. п.	4 раза
6	«Драим палубу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-3 - наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола) 4 - вернуться в и. п.	4-5 раз

Комплекс № 10. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Палку вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держат ее хватом ближе к концам) - опущена вниз. 1 - прямыми руками поднять палку вверх 2 - опустить палку на плечи 3 - прямыми руками поднять палку вверх 4 - вернуться в и. п.	5 раз

2	«Наклоны вперед» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены 1 - наклон вперед, палку держать перед собой голову не опускать колени не сгибать 2 - вернуться в и. п.	5 раз
3	«Повороты» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди 1 - поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать «Вправо» 2 - вернуться в и. п. 3 - то же в левую сторону, сказать «Влево» 4 - вернуться в и. п.	по 3 раза в каждую сторону
4	«Перешагивание» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать 2 - вернуться в и. п. 3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать 4 - вернуться в и. п.	3 раза каждой ногой
5	«Перепрыгивание» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу 1-10 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться) Ходьба с махами руками (марширование)	3 раза

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы. Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях. Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом. Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке. Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации. Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.
-------------------------------	---

	Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.
Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения. Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость. Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека. Настойчивость, инициативность.

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, энергичному отталкиванию 2-мя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную и перебрасывании мяча; в подбрасывании мяча 2-мя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	с м.мячом	б/п	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи; руки за головой. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами; в) броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	а) прыжки на двух ногах с места «Достань до предмета»; б) подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. в) ползание на четвереньках между предметами (2- 3 раза)	А) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м одна от другой. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. в) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	а) Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке. б) Ходьба перешагивая через кубики сохраняя равновесие. в) Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3 – 4 м).

Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята» Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания для рук.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба пол. по одному	Ходьба в колонне по одному.	

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонне по 2, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать повороты во время ходьбы и бега в колонну по 2 (парами). Упражнять: в беге до 1 мин.; перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по 1 и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, чередование, на внешней стороне стопы.			
ОРУ	б/п	с палкой	с м. мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; б) прыжки на двух ногах через шнуры, (канат) справа и слева, продвигаясь вперёд. в) броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу двумя руками от груди. Исходное положение ноги на ширине плеч.	а) прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; б) Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м). в) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	а) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м б) ползание на четвереньках между предметами (кубики), поставленными на расстоянии 1м.один от другого змейкой в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	а) Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку. б) ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. в) прыжки на препятствие. «гуси-лебеди» «Летает не летает»

				«У кого мяч»

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по 1 с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; и развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с обручем	С флажками	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по накл. доске, прямо, руки в стороны. Переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. б) прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4м.) в) переброска мячей (диаметр 20 – 25 см.) друг другу в парах произвольным способом.	а) ползание по прямой подталкивая мяч головой (расстояние 3 – 4 м.) б) прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места; в) прокатывание набивного мяча.	а) перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек) в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;	а) Лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек. б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. в) прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Не оставайся на полу»	«Охотник и зайцы»	
Малоподвижные	Мороз - стоять	«У кого мяч»	«Летает не летает»	

игры	вьюга - бег, снег – кружиться, метель - присесть)			

Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, протягивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками положенными в шахматном порядке по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	с кубиком	с косичкой	На скамейке	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по наклонной доске (выс.40 см., ширина 20 см.);Спуск шагом. б) прыжки на двух ногах между кубиками;(дистанция 4 метра) в) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5м.	а) прыжки в длину с места;(расстояние 50 см.) б) Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. в) Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 метра.	а) перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока об пол. б) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. в) ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.	а) Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке. Спуск вниз. б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой в) Прыжки через шнуры (6 – 8 штук) на двух ногах без паузы расстояние между шнурами 50 см. г) ведение мяча до обозначенного места.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	«Угадай, что изменилось»	

Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мяча в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание о пол, подползание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин., с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	с палкой	с б. мячом	на скамейке	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) Равновесие – бег по гимнастической скамейке б) Прыжки через кубики правым и левым боком в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	а) прыжки в длину с места (расстояние 60 см.) б) ползание на четвереньках между набивными мячами или кубиками. в) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 метров.	а) Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. б) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони» в) Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см.)	а) Лазанье на гимнастическую стенку спуск вниз не пропуская реек б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой в) Прыжки с ноги на ногу между предметами поставленными в ряд. г) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой «Гуси лебеди»
Подвижные игры	«Охотник и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по 1	

Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, метании мяча, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях; пролезании под рейку в группах, построение в 3 колонны.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по 1 на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонне по 1 и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонне по 4.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	с кубиком	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. б) прыжки на двух ногах через кубики, положенные в ряд. в) Переброска мяча друг другу и ловля его хлопком в ладоши после отскока о пол.	а) прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см.); б) метание мешочком в цель правой и левой рукой; расстояние до цели 3 м. в) пролезание на четвереньках по прямой, дистанция 5 метров. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползёт до кегли».	а) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. в) Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Игровые упражнения: а) Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча. б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами в) Ходьба с перешагиванием через кубики. «Не оставайся на полу»
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Стоп»	
Малоподвижные	Эстафета	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне по	

игры	«Мяч ведущему	по 1	одному.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Задачи	Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке, прыжки на 2 ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель навыки лазания по гим. стенке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин., в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С палкой	с косичкой	с м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. б) прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см.) в) броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах.	а) прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед;(расстояние 8 10 м.) б) прокат обруча друг другу; (с расстояния 3м.) в) пролезание в обруч;	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. б) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. в) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и логтях.	а) Лазанье на гимнастическую стенку, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек. Б) Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд. в) Ходьба на носках между кубиками, руки на пояс.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки» «Угадай чей голосок»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Май

Задачи	Разучить прыжки в длину. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2 ногах, в перебрасывании мяча друг другу, бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе, бросание мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу между предметами, враспынную между предметами, бег ходьба парами с поворотом на другую сторону.			
ОРУ	б/п	с флажками	С мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть. б) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, дистанция 5м. .	а) прыжки в длину с разбега; б) ползание по «медвежь»; в) подлезание под дугу; г) перебрасывание мяча друг другу от груди; д) забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	а) ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля его 2-мя руками; б) забрасывание мяча в корзину с расстояния 1 м в) лазанье под дугу (обруч).	а) броски мяча о пол и ловля его, броски вверх и ловля его. б) лазанье в обруч боком и прямо, выполняется в парах в) ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. «Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей подготовительной к школе группы. 6-7 лет

Комплекс № 1. Без снаряда

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Расти, травушка» И. п. - руки к плечам. 1-2 - подтянулись на носки, руки вверх - вдох. 3-4 - опустить руки и вернуться в И.п. - выдох	3 - 5 раз
2	«Грибок» И. п. - глубокое приседание, руками обхватить колени 1-2-3 - медленно выпрямляться, руки в сторону- вдох 4 - вернуться в исходное положение - выдох	6 - 8 раз
3	«Дровосек» И. п. - ноги врозь, шире плеч, руки опущены и сцеплены в «замке» 1-2 - не расцепляя пальцев, поднять руки вверх («замахнуться топором») - вдох 3 - быстро наклониться вперед, руки вниз - выдох (произнести громко «ха») 4 - вернуться в исходное положение	6 - 8 раз
4	«Насос» И. п. - ноги врозь 1- сделать медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса) 2 - вернуться в исходное положение - вдох 3 - то же в другую сторону 4 - снова вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
5	«Вертолет» И. п. - ноги врозь, руки в сторону 1 - поворот налево 2 - вернуться в исходное положение 3-4 - то же направо. Дыхание свободное	3 - 4 раз
6	«Хлопушка» И. п. - стоя руки в стороны. Сделать вдох 1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох 2 - принять исходное положение. То же - левой ногой	4 - 5 раз каждой ногой

Комплекс № 2. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
---------------	-----------------------------	-----------------------------

1	И. п. - стоя прямо, обруч держим двумя руками за середину, расположив его горизонтально перед собой. Поднять его вверх; потянуться, опустить обруч через голову и туловище вниз на пол. Перешагнуть через обод назад и вернуться в исходное положение.	8 раз
2	И. п. - стоя прямо, держим обруч двумя руками за середину обода, перед собой горизонтально полу. Поднимаем его вверх и опускаем до плеч. Снова поднимаем его вверх и переводим в начальное положение перед собой.	8 раз
3	И. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держим двумя руками за середину обода над головой. Поочередно наклоняем вправо и влево.	8 раз
4	И. п. - ноги на ширине плеч, обруч держим за середину обода перед собой на вытянутых руках (горизонтально полу). Поворачиваем туловище вправо и влево. Не меняя положения обруча.	6 - 8 раз
5	И. п. - стоя прямо ноги вместе, держим обруч за верхнюю часть обода вертикально перед собой. Начинаем вращать его на 360, прыгая через него, как через скакалку.	10 - 15 прыжков
6	И. п. - стоя прямо, держим обруч вертикально перед собой за середину обода, не касаясь им пола. Руки согнуты в локтях. Выполняем приседания, касаясь концом обода пола.	8 раз
7	Выполняем 30 - 40 шагов на месте или с передвижением на полу, подбрасывая обруч перед собой и снова ловя его двумя руками за обод.	

Комплекс № 3. Со скалкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. - стоя, руки со сложенной скакалкой опущены перед собой. Наклониться коснувшись пола; потом выпрямиться подняв руки вверх и в стороны, натягивая скакалку, вернуться в исходное положение.	6 - 8 раз
2	И. п. - стойка - руки вперед и в стороны, держим перед собой сложенную вдвое скакалку и поворачиваемся влево - вправо.	6 - 8 раз
3	И. п. - перекидываем сложенную вдвое скакалку за спину, держа ее свободно за концы на уровне плеч. Делаем повороты туловища то в одну, то в другую сторону, при повороте вытягивая руки в стороны, натягивая скакалку за спиной.	6 - 8 раз

4	И. п. - стоя свободно, держим скакалку перед собой в опущенных руках. Поднимая руки вверх и разводя их в стороны наклоняемся, одновременно отводя назад то левую, то правую ногу.	8 раз
5	И. п. - то же. Поочередно делаем выпады то правой, то левой ногой, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, натягивая скакалку.	8 раз
6	Прыжки на носках. С каждым прыжком подбрасываем вверх скакалку, связанную перед тем в узелок, и ловим ее двумя руками.	8 раз
7	Прыжки через скакалку: двумя ногами вместе, потом - на правой и на левой ноге поочередно.	в течение 1 - 2 минут.

Комплекс № 4. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. - стоя прямо, палка в опущенных руках впереди. Поднимаем палку на грудь, потом вверх; тянемся, смотрим на палку; опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение.	
2	И. п. - стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине плеч. Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; опустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение.	8 раз
3	И. п. - стоя, ноги на ширине ступни гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево.	8 раз
4	В том же положении (палка за спиной)	6 раз
5	И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палку держим в опущенных руках перед собой. Наклоняя туловище то вправо, то влево, поднимаем палку вверх за голову.	6 - 8 раз
6	И. п. - стоя боком к лежащей на полу гимнастической палке.	8 раз
1	Подбросить мяч вверх, успеть присесть, выпрямиться и поймать мяч двумя руками. Сколько же раз ребенку удалось поймать мяч? Запомните или запишите результат. Если через каждые 4 месяца упражнение будет выходить лучше, значит, он становится более ловким и быстрым.	

2	В положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, медленно поднимаем прямые ноги вверх, делая при этом вдох, и на выдохе опускаем их. Сколько раз ребенку удалось выполнять упражнение? Запомните и запишите результат. Через каждые 4 месяца повторяйте тест. Чем больше раз тестируемый сможет	
---	---	--

Комплекс № 5. Игровой (на свежем воздухе)

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонну по кругу.	1 мин.
2	Игра «Быстро по местам». Дети встают, где им нравится, запоминают, что находится рядом. По сигналу воспитателя бегут или идут враспынную выполняя упражнения по выбору. Через определенное время по сигналу бегут на свое место.	2 мин.
3	Чья команда дальше допрыгнет. Дети делятся на две команды, выполняют прыжки на двух ногах в длину с продвижением вперед.	2 мин.
4	Игра «Воробьи, ворона». Дети делятся на две команды: «воробьи», «вороны». Если воспитатель называет во-роны: вороны догоняют воробьев, если называет во-ро-бьи, то воробьи догоняют ворон.	
5	Пальчиковая игра «Дружная семья». Это пальчик дедушка, это пальчик бабушка Это пальчик папа, это пальчик мама Это пальчик я, это вся моя семья	

Комплекс № 6. Тренировочный - план препятствий

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонну по кругу. По сигналу воспитателя меняем направления движения. Ходьба спиной вперед.	2 мин.

2	Полоса препятствий: 1. подлезание под дугой; 2. прыжки в обруч на двух ногах в длину; 3. ходьба по гимнастической скамейке; 4. лазание в туннеле; 5. перенос кубов.	2 круга в одну сторону; 2 круга в другую
---	--	---

Комплекс № 7. На свежем воздухе в зимний период

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонну по одному.	1 мин.
2	Общеразвивающие упражнения в движении: 1) работа рук вверх, вниз поочередно; 2) руки в сторону, поочередное сгибание в локтевом суставе; 3) приставные шаги с хлопком вправо и влево.	3 мин.
3	Имитация хождения на лыжах.	
4	В обратном направлении едем на коньках.	
5	Махи ногами - ударяем ногой мяч (футбол)	по 8 раз каждой ногой
6	Метание снежков в дерево	2 мин.
7	Оздоровительная пробежка вокруг детского сада.	1 мин.

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Сосна» И. п.: основная стойка, руки опущены. 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, подтянуться, вдох. 2 - вернуться в и. п. 3-4 - плавно опустить руки вниз, выдох.	5 раз
2	«Ветер» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох 2-3 - наклон вниз. Приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Горка» И. п.: лежа на полу, руки в сторону, ноги выпрямлены. 1-2 - скользя ступнями ног на полу подтянуть их к ягодицам 3-4 - вернуться в и. п.	5 раз
4	«Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - руки в стороны, вдох 3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнять движение вперед-назад, выдох и и.п.	6 раз
5	«Качалка» И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела 1 - обхватить руками колени, голову наклонить 2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-назад 4 - вернуться в и.п.	3 раза
6	«На одной ножке» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе 1-5 - подскоки на правой ноге 6-10 - подскоки на левой ноге Ходьба на месте с махами рук (марширование) 2	3 раза

Комплекс № 9. С детскими гантелями

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Гантели вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. 1 - поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 - вернуться в и. п.	5 раз
2	«Наклоны вперед» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать 2 - вернуться в и. п.	5 раз
3	«Повороты» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - руки в стороны, поворот вправо. Гантели не опускать, сказать: «Вправо» 2 - вернуться в и. п. 3 - то же в левую сторону, сказать «Влево» 4 - вернуться в и. п.	по 3 раза в каждую сторону
4	«Маятник» И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад 4 - вернуться в и. п. То же другой ногой	по 3 раза каждой ногой
5	«Вокруг» И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу 1-10 - прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование)	3 раза

Комплекс № 10. Со скалкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Высоко» И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. 1 - поднять прямые руки вперед 2 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку 3 - вернуться в и. п.	5 раз
2	«Микрофон» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2- вернуться в и. п. 3 - то же влево 4 - вернуться в и. п.	по 4 раза в каждую сторону
3	«Лошадки» И. п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки ручки натянутой скакалки в согнутых руках 1-2 - руки вверх, правую ногу согнуть в колене - вверх 3-4 - вернуться в и. п. То же с другой ноги	по 4 раза каждой ногой
4	«Качели» И. п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое зацепить за ступни и натянуть 1-4 - наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться 5 - вернуться в и. п., пауза	2-3 раза
5	«Приседания» И. п.: основная стойка, скакалка сложенная вдвое, в руках 1 - скакалку вверх за плечами, вдох 2 - присесть с прямой спиной, скакалку вперед выдох 3 - встать, скакалка за плечи, вдох 4 - вернуться в и.п.	6 раз в медленном темпе

6	«Через скакалку» И. п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку	2 раза по 30 прыжков
---	--	----------------------