

|  |  |
| --- | --- |
| Оглавление | Страница |
| Содержание | 1 |
| I. Целевой раздел | 2 |
| 1.1.Пояснительная записка | 2 |
| 1.2.Цели и задачи реализации Программы | 2 |
| 1.3.Принципы и подходы к формированию Программы | 4 |
| 1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста | 10 |
| 1.5.Планируемые результаты освоения Программы | 20 |
| 1.6. Индивидуальная траектория развития детей | 24 |
| II. Содержательный раздел | 25 |
| 2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка: | 25 |
| 2.2.Перспективно-тематическое планирование | 26 |
| 2.4.0писание работы в совместной деятельности инструктора с детьми и в режимных моментах | 26 |
| 2.5.Социальное партнерство с родителями | 40 |
| 2.6.Организационный раздел | 41 |
| **III. Режим дня** | 44 |
| 3.1.Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания | 42 |
| 3.2. Условия реализации программы | 44 |
| 3.3.Литературные источники используемые для составление программы. | 45 |

1. Целевой раздел
   1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - этап психического развития, в отечественной периодизации занимающий место между ранним и младшим школьным возрастом. В дошкольном возрасте выделяют три периода: младший дошкольный возраст (3-4 года), средний дошкольный возраст (4-5 лет) и старший дошкольный возраст (5-8 лет).

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные

занятия; физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

* 1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Достижение поставленной цели требует решения определённых задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению - «Физическое развитие».

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

Задачи

Оздоровительные:

•Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

* Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием. К третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируют навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т. п.
* Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Воспитательные задачи:

* Воспитание морально-волевых качеств.
* Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
* Формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому, и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

* 1. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения поставленных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроена по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, что обеспечивает единство воспитательных, образовательных и оздоровительных целей и задач.

б

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста. .

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности,

наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч).

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование

наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход, необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,

который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям. воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. методы строго регламентированного упражнения:

•методы обучения двигательным действиям (целостный метод; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия);

• методы воспитания физических качеств (метод стандартного упражнения, интервальный, переменный, круговой).

1. игровой метод;
2. соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
2. методы наглядного воздействия:

* имитация (подражание);
* демонстрация и показ способов выполнения физкультурных

упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

* использование наглядных пособий (рисунки, фотографии,

видеофильмы и т.д.);

* использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов:

первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных

методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и

оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и

функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

К формам организации физического воспитания детей 3-6 лет относятся:

1. Физкультурные занятия
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

а) Утренняя гимнастика

б) Физкультминутки

в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

г) Физкультурные паузы

1. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни

а) Подвижные игры

б) Прогулки и экскурсии

в) Индивидуальная работа с отдельными детьми

г) Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений

д) Праздники, досуги, «Дни здоровья».

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно - воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50-60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования

переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика,

подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

1. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
2. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степень овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
3. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
4. Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

* 1. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4лет)

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как

отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, то к 4 годам - всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см - ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1—1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек - 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот - это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5-6 раз в день (каждый раз по 10-15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18-20 °С (летом) и +20-22 °С (зимой). Относительная влажность - 40-60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, отдышка,

побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять- 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная

о

емкость легких (в среднем до 900-1000 см ), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, отдышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование

межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий,

умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя

остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-8лет)

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17— 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрось до флажках, «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностыо физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной.

Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-8 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Особенности физического развития детей с недоразвитием речи старшего дошкольного возраста (5-8 лет)**

Дети старшей, подготовительной логопедической группы (5 - 8 лет) с диагнозом ОНР имеют особенности развития, не позволяющие свободно выполнять задания по словесной инструкции, связанных с ориентировкой в пространстве, у большинства детей отмечается недостаточная координация движений и фиксации позы. Зачастую дети нарушают последовательность выполнения элементов действий, опускают их составные части. Трудности вызывают выполнение упражнений с мячом, прыжки, упражнения с вращающейся веревкой, ритмические движения, что также обусловлено недоразвитием общей моторики у логопатов. Движения их неточны и несогласованны.

* 1. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Образовательной Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Целевые ориентиры во второй младшей группе:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:**

* Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
* Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанным.
* Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
* Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
* Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

**Целевые ориентиры в средней группе:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:**

* Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
* Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
* Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
* Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд.
* Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься в горку.
* Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
* Выполнять упражнения. Демонстрируя выразительность, грациозность. Пластичность движений.

**Целевые ориентиры в старшей группе:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега – 100 см; в высоту с разбега не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 2км; ухаживать за лыжами.
* Кататься на самокате.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Целевые ориентиры в подготовительной группе:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формировать представления о здоровом образе жизни;
* Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать

выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность,

инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Совершенствовать технику основных видов движений;
* Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
* Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:**

* Выполнять правильно все виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.
* Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следить за правильной осанкой.
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 3 км; подниматься в горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол, хоккей.

**Планируемые результаты детей с недоразвитием речи в старшем дошкольном возрасте (5-8 лет)**

- Ребенок выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;

- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

- выполняет разные виды бега;

- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

* 1. Индивидуальная образовательная траектория развитие детей

Создание в детском саду условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально - личностного развития, которое неразрывно связано с общими процессами интеллектуального, эмоционального, эстетического, физического и других видов развития личности ребенка.

Индивидуальный образовательный маршрут можно рассматривать как персональный путь компенсации трудностей в обучении, а затем и реализации личностного потенциала ребёнка: физического, интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного, нравственно­духовного.

Индивидуальная образовательная траектория разрабатывается:

-для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;

* для детей, с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;
* для одаренных детей.

1. Содержательный раздел.
   1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

* становления у детей ценностей здорового образа жизни;
* развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
* приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
* формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

* 1. Перспективно-тематическое планирование

-Вторая младшая группа (Приложение №1)

-Средняя группа (Приложение №2)

-Старшая группа (Приложение №3)

-Подготовительная группа (Приложение №4)

**2.3. ОПИСАНИЕ РАБОТЫ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА С ДЕТЬМИ И В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)**

Цели и задачи основных видов движений:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1—1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70- 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, врассыпную; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30- 35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по Юм; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по Юм. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

нозвоночника.Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости иозвоночника.Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к цели».

**Содержание психолого-педагогической работы в образовательной области «физическое развитие» с детьми с недоразвитием речи старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу.

Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов.

Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90°и 180°(налево и направо).

Формирование умения рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов.

Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п.

Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке.

Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п.

Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений.

Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях.

Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость(до 30 м).

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо—

влево, сериями по 30–40 прыжков три-четыре раза. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т.п.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см).

Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м;

метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м.

Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей).

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.).

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия.

Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

**Содержание психолого-педагогической работы в образовательной области «физическое развитие» с детьми с недоразвитием речи подготовительного к школе дошкольного возраста (6-8 лет)**

**Построения** выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

**Ходьба** выполняется самостоятельно и за воспитателем; в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, врассыпную.

**Оздоровительный бег** выполняется самостоятельно и за воспитателем; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

**Коррекционные упражнения** выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции. Упражнения с предметами и без них.

**Основные виды движений:**

**Упражнения для равновесия** выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба друг за другом, с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Упражнения на формирование правильной осанки** выполняются самостоятельно по показу и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове.

**Ползание, лазание, перелезание** выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу, и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку.

**Прыжки** выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

**Метание** выполняются по показу и словесной инструкции. Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мычи разные по размеру, ударять о пол и ловить его; бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли.

**Подвижные игры** базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

**Релаксация** выполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики для детей 6-8 лет.**

Сюжетное физкультурное занятие проводится в подготовительной логопедической группе вводиться в сетку занятий третьем занятием, за счет сокращения времени проведения физкультурных коррекционных занятий.

**Сюжетное физкультурное занятие с элементами корригирующей гимнастики** состоит из трех частей: вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега;  основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.

Подвижная игра заменяется играми-эстафетами.

Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**2.5.Социальное партнерство с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к т руду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Воспитание детей в семье осуществляется при поддержке и сопровождении специалистов - психологов, педагогов.

Задачами построения взаимодействия с семьей являются:

1. Изучение фактического социального, физического и психического развития ребенка в семье, установление доверительных отношений в ДОУ и семье каждого ребенка.
2. Обеспечение родителей минимумом педагогической и психологической информацией.
3. Реализация единого подхода к ребенку с целью его личностного развития. Определены условия успешной работы с родителями:

* изучение социального состава родителей, уровень образования, состав и социальное благополучие, выявление семей риска, спрос и предложения на услуги;
* дифференцированный подход к работе с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
* возрастной характер работы с родителями;
* целенаправленность, систематичность, плановость;
* доброжелательность и открытость.

III. Организационный раздел

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом

2.4.1.3049-13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество НОД в неделю/время | Количество НОД в год/время |
| 2-я младшая группа | 2/30 минут | 60/900 минут |
| Средняя | 2/40 минут | 60/1200 минут |
| Старшая | 2/50 минут | 60/1500 минут |
| Подготовительная | 2/60 минут | 60/1800 минут |

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20-25 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

3.1.Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания.

Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Согласно приказу Минобрнауки РФ № 2151 от 20.07.2011 года пункт 3.2.8. «Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений». В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах нод по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соизмеримы с возможностями детей.

Одним из важных требований к подбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов:**

1. Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1 -го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) 2 пролета - 4
2. Канат для лазанья (длина 260 см) - 1
3. Канат для перетягивания - 2
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - 2
5. Мячи резиновые диаметром 200 мм - 30
6. Мячи набивные весом 1 кг – 7
7. Мячи маленькие (теннисные и пластмассовые) – 15
8. Мячи для фитбола - 6
9. Мячи- хопы - 4
10. Дорожка движений - 3
11. Эстафетный набор – 1
12. Гимнастический мат – 4
13. Палка гимнастическая - 40
14. Скакалка детская длина 200 см – 40
15. Кольцебросс - 2
16. Кегли – 10
17. Обруч пластиковый детский – 40
18. Конус для эстафет – 20
19. Дуга для подлезания - 4
20. Туннель для подлезания мягкий – 2
21. Ребристая дорожка – 1
22. Самокат – 3
23. Батут – 1
24. Уголок для гимнастической стенки - 1
25. Спортивный комплекс - 1
26. Лыжи детские - 10
27. Лыжи взрослые - 1
28. Доска для равновесия - 2
29. Велотренажер - 3
30. Гребной тренажер – 1
31. Беговая дорожка - 2
32. Тренажер «Бегущий по волнам» - 2
33. Кольца для баскетбола - 4
34. Мячи для спортивных игр: баскетбол - 2, воллейбол – 2, футбол – 2
35. Корзины для мячей - 3
36. Мешки с песком - 10
37. Гантели пластиковые - 15
38. Г антели с утяжелителем 0,5 кг - 10
39. Эспандер лыжника - 3
40. Кистевой эспандер - 5
41. Набор для бокса – 1
42. Наклонная скамья - 2
43. Навесные лестницы – 2
44. Набор мягких модулей - 1
45. Клюшки для хоккей пластиковые - 6
46. Флажки - 15
47. Кольца пластиковые для ору - 30
48. Детские автокаталки - 2
49. Магнитофон - 1
50. Секундомер - 2
    1. Условия реализации рабочей программы

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. В ДОУ созданы оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале, оборудованном как современным физкультурным оборудованием (гимнастическая стенка, мягкие модули, обручи, мячи всех размеров, гантели, баскетбольные корзины, гимнастические скамейки и др.), так и нетрадиционным. Для активной деятельности детей на свежем воздухе на территории детского сада есть спортивная площадка. В летний период используются элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, в зимний период прокладывается лыжная трасса.

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий физической культурой на

участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Образовательная  деятельность | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьями воспитанников |
| -образовательная  деятельность  (физическая  культура)  -спортивные игры  -подвижные игры  -«Неделя здоровья» | -утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения | -спортивные игры  -подвижные игры  -игровые  упражнения | -физкультурные  досуги  -спортивные  праздники  -«Неделя здоровья» |

* 1. Литературные источники используемые для составление программы.

1. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.; Москва «Просвещение» 1987.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ,Москва, 2014.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ,Москва, 2014.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ,Москва, 2014.
6. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010.
7. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. Мозаика-синтез, 2009.
8. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. Мозаика-синтез, 2009.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики; Мозаика-синтез, 2010.

**Приложение№1**

**Сентябрь Первая младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с флажками | б/п | с мячиком |
| **Основная часть** | 1 Ходьба по гимнастической  скамейке  2.Перебрасы вание мяча друг другу и ловля его двумя  руками.  3.Подлезание  под шнур, не касаясь  руками пола. | 1 Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2.Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не касаясь  руками пола | 1 Ходьба по гимнастической скамейке,  Перешагивая через кубики.  2.Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;  3.Ползание между предметами | 1 Ходьба по лестнице  положенной на пол  2.Прокатывание мяча в ворота.  3.Пролезание в обруч  4.Прыжки с продвижением  Вперед. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Бегите ко мне» | *Подвижная игра:*  «По ровненькой  дорожке» | *Подвижная игра:*  «Мы осенние листочки». | *Подвижная игра:*  «Собери грибочки» |
|  | ***« Карусель»*** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с листочками | б/п | с листочками |
| **Основная часть** | 1 Ходьба по ребристой  доске с перешагиванием  2.Ползание на четвереньках между  предметами  3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте. | 1.Во время ходьбы и бега  Останавливаться  на сигнал воспитателя;  2.Перепрыгивание через  веревочки, приземляясь  на полусогнутые ноги.  3.Упражнять в прокатывании мячей. | 1 Подлезать под шнур.  2 .Упражнять в равновесии при ходьбе уменьшенной площади.  3 Упражнять в прокатывании мячей. | 1.Подлезание под шнур.  2 Ходьба по уменьшенной  площади.  3.Катание мяча в ворота. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Что мы видели не скажем, а что делаем, покажем» | *Подвижная игра:*  «Наседка и цыплята» | *Подвижная игра:*  «Парк аттракционов» | *Подвижная игра:*  «Карусель» |
|  | ***« Карусель»*** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с платочками | с кубиками | с платочками |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по  Уменьшенной площади;  2.Прыжки через  веревочки, положенные в ряд  3.Ползание  на четвереньках. | 1.Прыжки из обруча в  обруч, приземляться  на полусогнутые ноги.  2 . Прокатывание мяча через ворота  3.Ходьба по бревну  приставным шагом**.** | 1.Ловить мяч, брошенный  инструктором, и бросать его назад;  2 .Ползать на четвереньках.  3.Прыжки вокруг предметов. | 1.Подлезать под дугу на  четвереньках.  2 .Ходьба по уменьшенной  площади, с перешагиванием через кубики  3.Метание мяча в горизонтальную цель. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Листочки– налево, цветочки –  направо» | *Подвижная игра:*  «Цветные автомобили» | *Подвижная игра:*  «Наведи порядок» | *Подвижная игра:*  «Большая стирка» |
|  | ***« Карусель»*** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их; упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, в прокатывании мяча, подлезании под дугу и шнур, не задевая их; развивать навык приземления на полусогнутые ноги. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с кубиками | б/п | с кубиками | б/п |
| **Основная часть** | 1. Ходьба по доске,  положенной на пол  2 .Прыжки из обруча в обруч  3.Прокатывание мяча друг другу. | 1.Перебрасывание мячей через веревочку  вдаль.  2.Подлезать под шнур.  3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей. | 1.Ползание по туннелю  2.Метание мешочков вдаль.  3.Ходьба по веревочке,  положенной на пол, змейкой. | 1.Ползание под дугой на  четвереньках.  2.Прыжкичерез  набивные мячи  3.Прокатывание мяча друг  другу, через ворота. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Снег идёт» | *Подвижная игра:*  «Белые медведи» | *Подвижная игра:*  «Птички и птенчики» | *Подвижная игра:*  «Зима-ловишка» |
|  | ***« Карусель»*** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета, в подлезании под дугу; формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила игры в п/и; развивать глазомер и ловкость. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с мячом | с веревочкой | с обручем | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по наклонной  доске(20см).  2. Прыжки на двух  ногах через предметы  (5см).  3.Метание малого  мяча в цель. | 1 Ходьба по гимнастической скамейке с  Перешагиванием.  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Прыжки в длину с места. | 1.Лазание по гимнастической  лесенке-стремянке.  2 .Ходьба между предметами,  высоко поднимая колени,  3.Прокатывать мяч друг другу. | 1 Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.  2.Подлезать под шнур, не касаясь  руками пола.  3.Ходьба по доске по гимнастической скамейке. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Белые медведи» | *Подвижная игра:*  Собери «Снеговика» | *Подвижная игра:*  «Цветные автомобили» | *Подвижная игра:*  «Котята и щенята» |
|  | **«Солнышко и дождик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Формировать умение перебрасывать мячи через шнур, приземляться мягко после прыжков; упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, ходьбе с перешагиванием через предметы; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячом | б/п | с кубиком |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по ребристой доске  2. Прыжки с продвижением вперед.  3.Прокатывание мяча  между кеглями. | 1 Ходьба по гимнастической скамейке,  перешагивая через кубики.  2.Спрыгивание со скамейки– мягкое  приземление на  полусогнутые ноги;  3.Ползание между предметами. | 1.Ходьба по наклонной  доске, спуск по лесенке  2.Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не  касаясь руками пола. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком  2.Перебрасывание мяча  друг другу и ловля его  двумя руками.  3.Подлезание под шнур, не  касаясь руками пола. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Лети на свой аэродром» | *Подвижная игра:*  «Мой веселый, звонкий мяч» | *Подвижная игра:*  «Слушай мою команду» | *Подвижная игра:*  «Большая стирка» |
|  | **«Солнышко и дождик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении выполнять прыжки в длину с места, правильному захвату рейки при лазании; упражнять: в ходьбе парами, беге врассыпную, в ползании по доске, ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье; развивать: ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, в колонну по одному. Перестроение в пары. Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо, влево). | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с ленточками | б/п | с флажками | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба с перешагиванием  через рейки лестницы,  положенной на пол.  2.Прыжкина двух ногах через  палки с продвижением  вперед.  3. Прыжки в длину. | 1.Ползание по гимнастической скамейке до игрушки.  2.Бросание мяча о землю  и ловля его двумя руками.  3.Ползание по гимнастической скамейке с  опорой на ладони и ноги. | 1.Ходьба с перешагиванием через шнуры.  2.Лазание по наклонной  лестнице.  3.Прокатывание мячей в прямом  направлении. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс(2-3раза).  2.Прыжки в длину.  3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной(следить заосанкой).  4.Прыжкичерез  «ручеек» сместа. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Курочка-хохлатка» | *Подвижная игра:*  «Наседка и цыплята» | *Подвижная игра:*  «Собери цветок для мамы» | *Подвижная игра:*  «Наседка и цыплята» |
|  | **«Солнышко и дождик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: приземляться на две ноги, бросать мяч вверх и ловить его руками, влезать на наклонную лестницу, ходить приставными шагами вперед; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прыжках в длину с места, бросании мяча о пол, ходьбе и беге врассыпную, в колонне по одному, ходьбе и ползании по доске, формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур, ползание по скамейке. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, с перешагиванием через шнуры, приставным шагом; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячом | б/п | б/п |
| **Основная часть** | 1.Прыжки в длину  с места.  2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками  3.Ходьба по скамейке. | 1.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.  2.Ползание  по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой  на ладони и колени.  3.Влезание на  наклонную лестницу.  4.Ходьба по доске, руки на поясе(следить за осанкой). | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Перепрыгивание через  шнуры (расстояние30-40см).  3.Влезание на наклонную  лестницу.  4.Подбрасывание мяча и  ловля его двумя руками. | 1.Ходьба по доске, руки на  поясе.  2.Влезание на наклонную  лестницу.  3.Ходьба по доске, на середине перешагнуть  набивной мяч.  4.Ползание по гимнастической скамейке  на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «С кочки на кочку» | *Подвижная игра:*  «Солнышко и дождик» | *Подвижная игра:*  «С кочки на кочку» | *Подвижная игра:*  «Найди свой цвет» |
|  | **«Солнышко и дождик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; закрепить умения: ходить и бегах по кругу, перепрыгивать через шнур, ходить и бегать врассыпную и находить свое место в колонне, ползать по скамейке с опорой на ладони и колени; влезать на наклонную лестницу. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий – «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы», перешагивание через гимнастические палки. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с кубиком | б/п | с малым мячом | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по скамейке.  2.Перепрыгивание  через гимнастические  палки.  3.Игровые задания «вверх –вниз» - ходьба на горку- с  горки.  4.Прыжки  между кеглями. | 1.Прыжки в длину  с места.  2.Перепрыгивание через гимнастические палки(расстояние 40-50см).  3.Игровое задание  «Найди свой домик».  4.Бросание мяча в  корзину. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Перепрыгивание через  шнуры.  3.Подбрасывание мяча и  ловля егодвумя  руками. | 1.Влезание на наклонную  лестницу.  2.Ходьба по доске, руки на  поясе.  3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Огуречек, огуречек». | *Подвижная игра:*  «Зайцы и волк» | *Подвижная игра:*  «Карусели»,«Парк  аттракционов» | *Подвижная игра:*  «Удочка». |
|  | **«Солнышко и дождик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Приложение№2**

**Сентябрь Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Формировать умение: ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте; энергично отталкивать мяч двумя руками, группироваться при лазании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; умение действовать по сигналу; побуждать при ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохранять равновесие. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, построение в круг. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с флажками | б/п | с флажками |
| **Основная часть** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельн ыми линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями(ширина – 10 см).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями. | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3.Ходьба по прямой, перешагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Будь первым» | *Подвижная игра:*  «Пробеги тихо» | *Подвижная игра:*  «Огуречик, огуречик» | *Подвижная игра:*  «Собери грибочки» |
|  | **«Солнышко и дождик»***подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном прокатывании мячей друг другу; закрепить умения: подлезать под дугу, не касаясь руками пола, в ходить с изменением направления, прыгать на двух ногах развивать точность направления; воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми во время выполнения игровых упражнений. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с листочками | б/п | с листочками |
| **Основная часть** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2.Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3.Прокатывани е мяча по мостику двумя руками перед собой. | 1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенным и в две линии. | 1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2.Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке с перешагивание м через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Кот и мыши» | *Подвижная игра:*  «Цветные автомобили» | *Подвижная игра:*  «Пожарные» | *Подвижная игра:*  «Карусель» |
|  | **«Солнышко и дождик»***подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить умения: ходить и бегать с изменением направления, прыгать на двух ногах, перебрасывать мяч; упражнять в умении ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками); закреплять устойчивое равновесие и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; учить соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | б/п | с кубиками | с султанчиками |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу(расстояние 1,5 м).  3. Прыжки на двух ногах, с продвижение м вперед, перепрыгивая через шнуры. 4.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру (по кругу).  4. Прыжки через бруски. 5.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | *Подвижная игра:*  «Цветные автомобили» | *Подвижная игра:*  «Угадай по голосу» | *Подвижная игра:*  «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |
|  | **«Мышеловка»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Побуждать детей соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч, перестраиваться в пары на месте, правильному хвату при ползании, ловить мяч; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с кубиками | б/п | с султанчиками | б/п |
| **Основная часть** | 1. Прыжки со скамейки (20 см). 2.Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25 см). 4.Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках , хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах.  3. Ходьба с перешагивание м через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5.Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Зима- ловишка» | *Подвижная игра:*  «Белые медведи» | *Подвижная игра:*  «Собери Снеговика» | *Подвижная игра:*  «Зима- ловишка» |
|  | **«Мышеловка»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей, в перешагивании через препятствие; закреплять умение отбивать мяч о пол, подлезать под шнур, действовать по сигналу; формировать умение соблюдать дистанцию при 41 передвижении, выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с мячом | с ленточкой | с обручем | б/п |
| **Основная часть** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната по точно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2.Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагивание м через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Белые медведи» | *Подвижная игра:*  Собери Снеговика» | *Подвижная игра:*  «Цветные автомобили» | *Подвижная игра:*  «Котята и щенята» |
|  | **«Художник»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить правилам эстафеты, ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, в прыжках из обруча в обруч; совершенствовать технику метания в цель; воспитывать и поддерживать дружеские отношения | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячами | б/п | с гантелями |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгивание м) | 1.Перебрасыва ние мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках . 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).  4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Пилоты и парашютисты» «Летчики» | *Подвижная игра:*  «Пограничник и нарушители» | *Подвижная игра:*  «Лети на свой аэродром» | *Подвижная игра:*  «Кролики в огороде» |
|  | **«Художник»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении принимать правильное исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку, бросать мяч через сетку, прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», развивать умение планировать последовательность действий и распределять роли в играх; побуждать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места, закрепить умение ползать на животе по гимнастической скамейке | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с ленточками | б/п | с флажками | б/п |
| **Основная часть** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально ). 2.Перебрасывание мешочков через шнур.  3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4.Прокатывание мяча друг другу(сидя, ноги врозь).  5. Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1.Прокатывание мяча между кеглями, поставленным и в один ряд (1 м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3.Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Лазание по гимнастической стенке с продвижение м вправо, спуск вниз.  5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2.Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Летчики» | *Подвижная игра:*  «Подарки» | *Подвижная игра:*  «Собери цветок» | *Подвижная игра:*  «Наседка и цыплята» |
|  | **« Цветные птички»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение выполнять команды «направо, налево, кругом», принимать правильное исходное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; совершенствовать умение перестраиваться в три колонны, перебрасывать мяч друг другу | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с ленточкой | с мячом | б/п |
| **Основная часть** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально) .  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4раза) по точно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Ловись рыбка» | *Подвижная игра:*  Царь горы», «Зайка серенький» | *Подвижная игра:*  «Птичка и кошка» | *Подвижная игра:*  «Смени флажок» |
|  | **« Цветные птички»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу; закрепить умения: ходить и бегать, выполняя задания по сигналу воспитателя, лазать по наклонной лестнице, бросать мяч вверх и ловить его, ползать по гимнастической скамейке, соблюдать правила игры и уметь договариваться с товарищами по команде | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с кубиком | с обручем | с гим. палкой | б/п |
| **Основная часть** | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутых ногах. 2.Перебрасывание мяча двумя руками с низу в шеренгах (2–3 м).  3. Метание правой и левой рукой на дальность. | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.  3. Лазание по наклонной лестнице | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами .  3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Игровое задание «Один – двое».  4.Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Полоса препятствий» | *Подвижная игра:*  «Зайцы и волк» | *Подвижная игра:*  «Карусели» «Парк аттракционов» | *Подвижная игра:*  «Удочка». |
|  | **«Летающие пёрышки»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Приложение№3**

**Сентябрь Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Побуждать сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять: в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умения: прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу; воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с флажками | с листочками | с листочками |
| **Основная часть** | 1.Ходьба с перешагиванием через воротца.  2.Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх | 1.Ппролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2.Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3.Лазание по гимнастической лестнице. 4.Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей. | 1. Ходьба между двумя линиями (р - 25 см),(д- 2-3 м)  2. Прыжки на 2-х ногах 3. Метание «Кто дальше бросит» .  4.Ходьба по скамейке (высота – 15см) .5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5.Прыжки на двух ногах между предметами. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Мы веселые ребята» | *Подвижная игра:*  «Кто лучше прыгнет» | *Подвижная игра:*  «Караси и щука» | *Подвижная игра:*  «У медведя во бору» |
|  | **«Непослушный мячик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: ходить строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде, упражнять в беге до 1минуты, перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии в прыжках, повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствие, развивать точность направления; воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми во время выполнения игровых упражнений. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному, по 2, по 3. Ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с гимнастическими палками | с гимнастическими палками | б/п | с листочками |
| **Основная часть** | 1.Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнуты е ноги.  2.Переползание на четвереньках через препятствие- бревно. 3.Пролезани е через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. | 1.Пролезание через три обруча (прямо, левым и правым боком).  2.Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  3. Прыжки на двух ногах через кегли. | 1.Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20см) .  3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком. | 1.Бег со средней скоростью.  2.Перешагивание и пролезание под дугу. 3.Метание в цель правой и левой рукой.  4.Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Медведи и пчелы» | *Подвижная игра:*  Полоса препятствий | *Подвижная игра:*  «Казаки – разбойники» | *Подвижная игра:*  «Мы – весёлые ребята» |
|  | **«Непослушный мячик»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления, перестроение в колонну по 2 и по3. Ходьба и бег в чередовании, выполнением фигур | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | б/п | с султанчиками | с султанчиками |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 2. ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 3.Отбивание мяча об пол одной рукой.  4.ходьба на носках, руки за головой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2.Ведение мяча с продвижением вперед. 3.Подъем на шведскую стенку, спуск по канату.  4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленным и в одну линию. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Медведь и пчелы» | *Подвижная игра:*  «Перелет птиц» | *Подвижная игра:*  «Догони валенок» | *Подвижная игра:*  «Собери снежинку» |
|  | **«Салют»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять: в ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползанье по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с листочками | б/п | с листочками | б/п |
| **Основная часть** | 1.Прыжки со скамейки (20см) на мат .  2.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3.Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4.Прокатывание мячей между предметами. | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3.Ходьба с перешагивание м через 5–6 набивных мячей.  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. | 1.Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе. 3. Спрыгивание с гимнастической скамейки. | 1. Лазание по гимнастической стенке. 2.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3.Пропалзывание под скамью 4.Ходьба боком через кубики. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Два Мороза», «Догони валенок» | *Подвижная игра:*  «Снежные круги» | *Подвижная игра:*  «Наряди елочку» | *Подвижная игра:*  «Собери снежинку» |
|  | **«Салют»***подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний перелет, в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивое равновесие. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с мячом | б/п | с кубиком | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба друг за другом с мешочком на голове по кругу 2.Перешагивание через кубики.  3.Бег и ходьба между кубиками. 4.Ходьба друг за другом с мешочком на голове по кругу 5.Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками. | 1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ходьба с перешагивание м через мячи 3. Ходьба с перешагивание м через мячи с мешочком на голове. | 1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  2.Ходьба по скамье 3.Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд.  4.Ходьба боком по гимнастической скамейке 5.Прыжки на одной и двух ногах. | 1.Ходьба по наклонной доске.  2.Перепрыгивание через бруски.  3.Забрасывание мяча в корзину.  4.Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через бруски боком. 6.Забрасывание мяча в корзину |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Собери снеговика» | *Подвижная игра:*  «Догони валенок» | *Подвижная игра:*  «Собери снежинку» | *Подвижная игра:*  «Снежные круги» |
|  | **«Пустое место»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в умении: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое - левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с гантелями | б/п | с листочками |
| **Основная часть** | 1.Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезани е под дугу не касаясь пола.  4.Ползание на четвереньках 5.Перебрасывание малого мяча в руки. | 1.Влезание на гимнастическую стенку .  2.Ходьба по гимнастической скамье 3.Прыжки с ноги на ногу мешочков в цель. 5.Ползание по гимнастической скамье  6.Ходьба на носках между кеглями. | 1.Влезание на гимнастическую стенку 2.Ходьба по гимнастической скамье 3.Прыжки с ноги на ногу.  4.Ходьба по гимнастической скамье 5.Прыжки с ноги на ногу между предметами 6.Подбрасывание и ловля мяча. | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Перебрасывание мяча с отскоком от пола |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Мы – солдаты» | *Подвижная игра:*  «Парашютисты и летчики» | *Подвижная игра:*  «Защита границ» | *Подвижная игра:*  «Кто быстрее доставит донесение в штаб» |
|  | **«Пустое место»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять: в ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега, ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно, повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построении в три колонны. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с флажками | б/п | с флажками |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2.Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3.Прыжки из обруча в обруч | 1.Ползание по скамье по- медвежьи. 2.Ходьба по скамье боком.  3.Прыжки боком 4.Ходьба по скамье боком.  5.Прыжки из обруча в обруч. | 1.Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2.Прыжки через шнур две ноги в середине одна.  3. Прыжки через шнур на одной ноге.  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  2.Метание в горизонтальную цель.  3.Прыжки со скамейки на мат. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «К флагу» | *Подвижная игра:*  «Кто быстрее» | *Подвижная игра:*  «Лапта» | *Подвижная игра:*  «Собери цветок» |
|  | **«Веселый мяч»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуску по канату. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячом | б/п | с мячом |
| **Основная часть** | 1.Прыжки через короткую ленту на месте.  2.Прокатывание обруча друг другу. 3.Пролезание в обруч.  4.Прыжки через длинную скакалку. | 1. Броски мяча в корзину.  2.Прыжки с мячом между коленями.  3.Перепрыгивание через мячи.  4. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). | 1.Ходьба по скамейке спиной вперед.  2.Прыжки через скакалку 3.Метание вдаль набивного мяча.  4 .Ползание по туннелю. 5.Прокатывание обручей друг другу. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Перебрасывание мяча за  спиной и ловля его двумя руками.  3.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Совушка» | *Подвижная игра:*  «Перелет птиц» | *Подвижная игра:*  «Караси и щука» | *Подвижная игра:*  «Граница» |
|  | **«Веселый мяч»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, в прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании по-медвежьи, бросании мяча о стену. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с мячиком | б/п | б/п | с мячиком |
| **Основная часть** | Диагностика физического развития детей | Диагностика физического развития детей | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки в длину с разбега.  3.Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:* | *Подвижная игра:*  «Ловишки с ленточкой» | *Подвижная игра:*  «Подарки» | *Подвижная игра:*  «Карусель» |
|  | **«Поезд»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |

**Приложение№4**

**Сентябрь Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при броске мяча, координацию движений в прыжке, при перешагивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с флажками | с листочками | с листочками |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, из-за головы. | 1.Прыжки с поворотом «кругом» с доставанием до предмета. 2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.  3Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4.Прыжки на двух ногах между предметами. | Диагностика физического развития дошкольника. | Диагностика физического развития дошкольника. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Угадай, чей голосок» | *Подвижная игра:*  «Карлики и великаны» | *Подвижная игра:*  «Запрещенное движение | *Подвижная игра:*  «Уборка урожая» |
|  | **«Поезд»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с гимнастической палкой | с гимнастической палкой | с гимнастической палкой | с гимнастической палкой |
| **Основная часть** | 1.Подбрасывание мяча одной и ловля другой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамье на животе. 3.Ходьба по гимнастической скамье с поворотом.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  2.Ходьба по скамейке, на середине поворот, хлопнуть в ладоши сидя.  3.Прыжки из обруча в обруч.  4.Лазанье в обруч правым и левым боком.  5.Ходьба боком через набивные мячи 6.Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге. | 1.Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.  3Ведение мяча между кеглями.  4.Ходьба по скамейке боком.  5.Ходьба с мешочком на голове. | 1.Отбивание мяча одной рукой.  2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении .  3.Прыжки с высоты 40см на мат.  4.Отбивание мяча одной рукой с забрасывани ем в кольцо.  5.Лазанье в обруч. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Что мы видели не скажем, а что делаем, покажем» | *Подвижная игра:*  «Мы – весёлые ребята» | *Подвижная игра:*  «Хищник в море» | *Подвижная игра:*  «Летучая мышь» |
|  | **«Радуга»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скакалку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, ползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления, перестроение в колонну по 2 и по3, в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании, выполнением фигур. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с султанчиками | б/п | с султанчиками |
| **Основная часть** | 1.Прыжки между кеглями, зажав мяч.  2.Прокатывание мяча под дугу. 3.Ползание на четвереньках , подталкивая головой набивной мяч.  4. Ходьба по скамье. | 1.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2.Прыжки на одной ноге между предметами.  3.Ходьба по скамье с хлопками.  4. «Проползи не урони».  5. Прыжки на двух ногах между предметами.  6. Ходьба по скамье с предметом на голове. | 1.Прыжки из глубокого приседа.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.  3.Метание набивного мяча вдаль.  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед. | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5– 6 набивных мячей. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Листочки – налево, цветочки – направо» | *Подвижная игра:*  «Караси и щуки» | *Подвижная игра:*  «Два Мороза» «Догони валенок» | *Подвижная игра:*  «Наряди елочку» |
|  | **«Радуга»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном перепрыгивании на левой и правой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты на право, на лево, ходьба и бег по кругу бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с кубиком | б/п | с кубиком |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной.  2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3.Переброск а мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2.Пролезание в обруч боком.  3.Отбивание мяча одной рукой между кеглями.  4. Прыжки через короткую скакалку. | 1. Подбрасывание одной и ловля другой.  2.Ползание на четвереньках, между предметами. 3.Перебрасывание мяча друг другу.  4. Ползание на четвереньках между предметами.  5.Прыжки со скамьи на мат. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по гимнастической стенке в сторону.  3.Ходьба боком по скамье. 4.Лазанье по стенке. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Два Мороза» | *Подвижная игра:*  «Снежные круги» | *Подвижная игра:*  «Два Мороза» | *Подвижная игра:*  «Догони валенок» |
|  | **«Кто быстрее»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы с чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с мячиком | с гим. палкой | с флажками | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба с перешагивание и перепрыгивание палок.  2.Ходьба по гимнастической скамье.  3.Ходьба по гимнастической скамье руки за головой.  4.Ходьба по кругу с палкой. | 1.Прыжок в длину с места.  2. «Ласточка» 3.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4.Прыжок в длину с места.  5. «Мост» 6.Катание мяча в ворота, сидя на полу. | 1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу.  5.Лазанье под шнур 6.Ходьба боком по рейке скамьи. | 1.Ходьба по двум скамейкам. парами .  2. Ползание на четвереньках по скамье 3.Прыжок через скакалку 4.Ползание на четвереньках между предметами.  5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой.  6.Прыжок на мат со скамьи. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Собери снежинку» | *Подвижная игра:*  «Снежные круги» | *Подвижная игра:*  «Собери елочку» | *Подвижная игра:*  «Два Мороза» |
|  | **«Кто быстрее»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергично отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с гантелями | с кубиками | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по скамейке и перешагивание через мячи.  2. Бросок мяча в корзину.  3.Прыжки через шнуры.  4.Ходьба по рейке скамьи, приставляя пятку к носку .  5.Прыжок вперёд между предметами. | 1.Подскоки попеременно 2.Передача мяча друг другу.  3.Лазанье под дугу .4.Прыжки на двух ногах между (догонялки). 5.Ползание между предметами на коленях и ладонях.  6.Передача мяча в парах. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на один пролет. 2.Ходьба парами по двум скамьям.  3.Метание мешочков в вертикальную цель.  5.Ходьба по скамье с перешагивание м через кубики.  6.Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1.Ползание между предметами на коленях и ладонях.  2.Ходьба по скамье с хлопками.  3.Прыжок из обруча в обруч.  4.Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по скамье с мешочком на голове.  6.«Передал – садись». |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Лети на свой аэродром» | *Подвижная игра:*  «Слушай мою команду» | *Подвижная игра:*  «Летчики» | *Подвижная игра:*  «Собери букет» |
|  | **«Перебежки»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | с ленточками | с кубиками | б/п | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней.  2.Метание в цель из разных исходных положений.  3.Прыжки из обруча в обруч.  4. Подлезание в обруч разными способами. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.  2.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3.Ползание на спине по гимнастической скамейке.  4. Прыжки на одной ноге через шнур. | 1.Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2.Перебрасывание мяча из левой руки в правую руку с отскоком от пола.  3. Ползание по скамейке по- медвежьи.  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5.Ведение мяча ногой. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2.Прыжки со скамейки на мат.  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Горелки» | *Подвижная игра:*  «Петушок» | *Подвижная игра:*  «Ловишки с ленточкой» | *Подвижная игра:*  «Охотники и зайцы» |
|  | **«Футбол»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Развивать умение ходить по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячом | с мячом | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной.  2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3.Переброска мячей в шеренгах 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком.5.Прыжки на двух ногах через скакалку. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.  2.Пролезание в обруч боком.  3.Отбивание мяча одной рукой между кеглями.  4. Прыжки через короткую скакалку. | 1.Ходьба по скамейке спиной вперед.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Метание вдаль набивного мяча.  4.Прокатыв ание обручей друг другу. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы. 2.Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  4. Прыжки через длинную скакалку. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Совушка» | *Подвижная игра:*  «Гуси – лебеди» | *Подвижная игра:*  «Лягушки и цапля» | *Подвижная игра:*  «Граница» |
|  | **«Футбол»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, в прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча. | | | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **Вводная часть** | Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. | | | |
| **№комплекса ОРУ** | б/п | с мячом | с кубиком | б/п |
| **Основная часть** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической скамейке спиной к ней. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на одной ноге через скакалку. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке.  3.Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметам и, поставленными в одну линию . | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  3.Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед.  4.Лазание по гимнастической стенке. |
| **Заключительная часть** | *Подвижная игра:*  «Летчики» «Донесение» | *Подвижная игра:*  «Мы туристы», «Кто пришел» | *Подвижная игра:*  «Школа мяча» | *Подвижная игра:*  «Классы» |
|  | **«Красный вход, синий выход»** *подвижная игра с парашютом.* | | | |
|  | **Мини-баскетбол** | | | |