

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №5 "ПЛАНЕТА ДЕТСТВА"


ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства»

Протокол № 1 от 29 октября 2019г.

Председатель

 / Троеглазова О.В./

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ Детский сад № 5
«Планета детства»

 Леденкина С.В. /

Подпись _____ Расшифровка подписи

Приказ № 162 от 30 октября 2019 г.



Рабочая программа
по физическому развитию детей 3 – 7 лет
МАДОУ «Детский сад № 5 «Планета детства»

Составитель
Инструктор по физической культуре
Дмитриева О.Н.

г. Гурьевск, 2019

Оглавление

1.Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи реализации Программы:.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	9
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие».....	10
2.2. Формы организации образовательной области «Физическое развитие».....	10
2.3. Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.....	11
Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности (состоит из вводной, основной и заключительной частей).....	11
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:	12
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	19
2.5. Взаимодействие инструктора по физкультуре с участниками воспитательно-образовательного процесса.....	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
3.1. Описание условий реализации Программы.....	20
Материально техническое оснащение (спортивный инвентарь и атрибуты для физического развития детей).....	20
3.2. Режим работы учреждения и режим дня.....	21
3.3.Режим двигательной активности.....	21
3.4 Учебный план основных физкультурных занятий	22
3.5. Планы работы:	23
РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ОСНОВНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	23
РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	23
3.6.Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.....	23
Методика определения физической подготовленности детей.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение №1 к рабочей программе	24
Приложение№ 2 к рабочей программе	29
Приложение№3 к рабочей программе	57
Приложение№ 4 к рабочей программе	82

Приложение№5 к рабочей программе	113
Приложение№ 6 к рабочей программе	138
Приложение №7 к рабочей программе	146
Приложение № 8 к рабочей программе	153
Приложение№ 9 к рабочей программе	160
Приложение№ 10 к рабочей программе	163
Приложение№ 11 к рабочей программе	164
Приложение № 12 к рабочей программе	167
Приложение № 13 к рабочей программе	182

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства» (далее – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей области физического развития. Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства» с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»). При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Закон Кемеровской области Об образовании от 05 июля 2013 года N 86-ОЗ (в редакции Законов Кемеровской от 13.06.2019 N 39-ОЗ);
- Устав МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства».

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной активности детей, 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.)

Программа состоит из обязательной части и дополнительной части, формируемой участниками образовательных отношений. Часть, формируемая участниками образовательного процесса, представляет собой дополнительные занятия по укреплению здоровья дошкольников и развитию спортивных способностей, проводимых в следующих комплексах: «ГТОшка», «Здоровячок», «Фитнес для малышей».

1.2. Цель и задачи реализации Программы:

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основы культуры здоровья.

Задачи:
Оздоровительные

- Содействовать охране жизни и укреплению здоровья, обеспечению нормального функционирования всех органов и систем организма;
- Способствовать всестороннему физическому совершенствованию функций организма;
- Повышать работоспособность и проводить закаливание.

Образовательные

- Формировать двигательные умения и навыки;
- Развивать физические качества;
- Способствовать овладению ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, о способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные

- Формировать интерес и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- Содействовать разностороннему гармоничному развитию ребенка(не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому, трудовому)

Виды детской деятельности: двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, трудовая.

Формы образовательной деятельности : подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации.

Возраст	Задачи
3-4 года	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость,</p>

	<p>выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
4-5 лет	<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организациознакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
5-6 лет	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие приприземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать</p>

	<p>знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
6-7 лет	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

1. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-88 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 112 с.
3. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 112 с.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 144 с.
6. Арчер К., Сирадж И. Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2 до 6 лет за счет двигательной активности / Автор предисловия Э. Окли - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 64 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 80 с.

8. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-96 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.- 40 с.
10. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.- 88 с.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический истемно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

- поддержка разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «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, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны и т.д.);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование начальных представлений, изучение правил, активная подготовка, а также выполнение нормативов ВФСК ГТО 1 ступени.
- 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, при формировании полезных привычек и др.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие».

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, равновесия и координации, ловкости):

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения, включенные в ВФСК ГТО 1 ступени (Приложение № 11 нормы ВФСК ГТО и правила выполнения нормативов для детей 6-8 лет (1 ступень);
- эстафеты, челночный бег;
- корригирующие упражнения (Приложение №12 картотека упражнений по корригирующей гимнастике детей дошкольного возраста);
- стретчинг - детский фитнес. (Приложение № 13 картотека упражнений - стретчинг для детей дошкольного возраста);
- упражнения в равновесии;
- гимнастика, дыхательная гимнастика;
- броски, ловля, метание;
- упражнения с мячом.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки;
- совершенствование и автоматизация основных видов движений;
- выполнение имитационных движений;
- выполнение упражнений на образное перевоплощение;
- выполнение статических поз;
- имитация движений.

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- развивающие подвижные игры;
- подвижные игры с правилами и сигналами;
- ориентировка в пространстве;
- движение под музыку.

2.2 Формы организации образовательной области «Физическое развитие».

Формы	Методы	Средства
- Специальноорганизованная деятельность по физическому воспитанию; - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги; - Дни здоровья; - Спортивные игры; - Подвижные игры; - Утренняя гимнастика; - Гимнастика после	Наглядные - Показ упражнений (взрослым и ребенком); - Использование моделей, пособий, зрительных ориентиров; - Имитация. Словесные - Объяснения, пояснения, указания; - Вопросы к детям; - Беседа Практические - Повторение	ИКТ, Наглядность -схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение, картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.

дневного сна; - физминутки; -Пальчиковая гимнастика; -Гимнастика для глаз; -Дыхательные упражнения; -Точечный массаж; - Самостоятельная Двигательная деятельность детей; -Закаливание; - Прогулки.	упражнений; - Проведение занятий в игровой соревновательной форме	
--	--	--

2.3. Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности (состоит из вводной, основной и заключительной частей).

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, равновесия и координации, ловкости) и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умению ориентироваться в пространстве. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней

интенсивности, несложные игровые задания, игровые задания на повторение изученного материала.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части могут входить упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания, свободные упражнения на самостоятельный выбор детей.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Возрастная группа от 3 до 4 лет:

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), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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 надальность 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; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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».

Возрастная группа от 4 до 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), в рассыпную. 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 (сперешагиванием 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), в рассыпную. 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 10 м; 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), 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 скалкой.

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.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

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); переключать 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 переключать 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

«Найди себе пару» «Горячая картошка». «Самолеты». У медведя во бору», «Кот и мыши», «Из круга вышибала», «Цветные Автомобили», «Лиса и куры», «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «Прыгает-не прыгает», «Воробышки и автомобиль», «Перелет птиц», «Бездомный заяц», «Быстро из круга», «Совушка», «Мой веселый, звонкий мяч».

Возрастная группа от 5 до 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), смешочком 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, в рассыпную, 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 10 м. 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, сотскоком 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.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

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 позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке 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).

Стретчинг. Упражнения, направленные на развитие подвижности мышц тела и суставов.

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», «Мягкие 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?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Возрастная группа от 6 до 7 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, враспынную. 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 колени, 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 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). Расчетна «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения рук 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 позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения рук 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 на 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, неподнимаясь. 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.

Стретчинг. Упражнения, направленные на развитие подвижности мышц тела и суставов.

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

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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, передвигаясь 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.

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

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», «Догонись во паре», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.5. Взаимодействие инструктора по физкультуре с участниками воспитательно-образовательного процесса

1	С родителями (законными представителями)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях
2	С музыкальным руководителем	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3	С воспитателями	Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.
- Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.
- Нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.).
Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с

родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

- В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная цель –помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание условий реализации Программы.

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной физкультурно-спортивной работы, для проведения утренней зарядки, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников.

Материально техническое оснащение (спортивный инвентарь и атрибуты для физического развития детей)

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт.)
1	Стенка гимнастическая	6
2	Лестница дуга	2
3	Дуга для подлезания «Радуга»	4
4	Бревно гимнастическое мягкое напольное	2
5	Скамья гимнастическая	4
6	Гимнастические палки	20
7	Ворота футбольные разборные	2
8	Канат потолочный	1
9	Мяч гимнастический с ручкой	6
10	Мяч резиновый	10
11	Мяч футбольный	6
12	Мяч волейбольный	6
13	Мяч теннисный	8
14	Мешочек с песком для метания	25
15	Скакалка	10
16	Обруч малый гимнастический	10
17	Коврик массажный	20
18	Набор детских ракеток с воланом	4
18	Стойка вертикальная деревянная для прыжков в высоту	4
19	Шнур для установки высоты к стойкам вертикальным деревянным для прыжков в высоту	2
20	Кубики деревянные	20
21	Тренажер для детей «Мини степпер»	1
22	Тренажер для детей «Беговая дорожка»	1
23	Тренажер для детей «Велотренажер механический»	1

24	Тренажер для детей «Гребля»	1
25	Тренажер для детей «Райдер»	1
26	Тренажер для детей «Жимовая скамья под штангу»	1

3.2. Режим работы учреждения и режим дня.

Режим работы ДОУ:

- пятидневная рабочая неделя;
- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00);
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13

3.3. Режим двигательной активности.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей						
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет		
Физкультурные занятия	основные	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин	
		б) на улице	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин	
	дополнительные	«День здоровячка»		-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 15 мин
		«Фитнес для малышей»		-	1 раз в неделю 15 мин	-	-	-
		ГТО	групповые	-	-	-	выборочно с детьми 6 лет.	2 раза в неделю 30 мин
			индивидуальные	-	-	-	Работа со спортивно одаренными детьми 1 раз в неделю по 10 мин.	Работа со спортивно одаренными детьми 1 раз в неделю по 10 мин.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя зарядка (по желанию детей)	Ежедневно 4 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин
	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.4 Учебный план основных физкультурных занятий

Месяц Группа (возраст.катег.)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Занятий в год
от 3 до 4 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
от 3 до 4 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
от 3 до 4 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
от 4 до 5 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
от 5 до 6 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
от 6 до 7 лет	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
ВСЕГО:										648

3.5. Планы работы:

- Перспективный план работы по физической культуре Приложение №1

РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ОСНОВНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Рабочий план образовательной области «Физическая культура» второй младшей группы (3-4 года) Приложение №2
- Рабочий план образовательной области «Физическая культура» средней группы (4-5 лет) Приложение №3
- Рабочий план образовательной области «Физическая культура» старшей группы (5-6 лет) Приложение №4
- Рабочий план образовательной области «Физическая культура» подготовительной группы (6-7 лет) Приложение №5

РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Рабочий план по реализации комплекса по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени. Приложение №6
- Планирование дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в рамках «Дня здоровья». Приложение №7
- Планирование дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в рамках «Фитнеса для малышей» - игровой стретчинг для детей второй младшей группы (3-4 года). Приложение №8

3.6. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы

Система мониторинга является составной частью образовательной программы. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика показателей физической подготовленности занимающихся проводится три раза в год: в начале года – в сентябре, в середине года – в январе, в конце года – в мае. Диагностическая карта на группы и индивидуальный маршрутный лист на каждого ребенка прилагаются (приложение № 9 и приложение № 10 соответственно).

Методика определения физической подготовленности детей.

Результаты тестирования разделены на четыре уровня:

- 0 баллов – соответствует оценке неудовлетворительно (умение не развито);
- 1 балл – соответствует оценке удовлетворительно (умение частично развито);
- 2 балла – соответствует оценке хорошо (умение развито полностью);
- 3 балла – соответствует оценке отлично (умение доведено до автоматизма).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 к рабочей программе

инструктора по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие»
для детей (3 – 7 лет)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направления работы по вовлечению родителей в физкультурно-образовательное пространство:

1. Повышение компетентности в вопросах физкультурного воспитания детей.

- *Индивидуальные беседы с родителями*

- 1) Физкультура в повседневной жизни ребёнка.
- 2) Индивидуальные особенности развития опорно-двигательного аппарата ребенка
- 3) Общение со своим ребёнком по поводу полученных ими впечатлений на занятиях, развлечениях и праздниках

- *Консультации для родителей:*

- 1) Основы физического развития детей младшего дошкольного возраста.
- 2) Основы физического развития детей старшего дошкольного возраста.
- 4) Рекомендации по закаливанию, правильному питанию, выбору одежды для занятий на улице.
- 5) Совместные занятия, спортивные флешмобы, зарядки родителей и детей .

- *Проведение семинаров-практикумов по мере запроса родителей.*

Цель: Предоставление и разучивание практического материала, используемого в физическом воспитании детей (комплексы утренней гимнастики, сценарии спортивных конкурсов, праздников)

2. Пропаганда физической культуры и спорта.

- 1) Информационный блок на стенде с информацией о юных спортсменах – воспитанниках ДООУ, видах спорта, спортивных учреждениях и объектах города.
- 2) Приглашение тренеров-преподавателей и их воспитанников на беседы и выступления по различным видам спорта;
- 3) Проведение «Дней здоровья», спортивных развлечений и досугов.

3. Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.

- 1) Посещение различных мероприятий ,проводимых в детском саду: конкурсы, соревнования, развлечения, открытые занятия, с участием в них.

2) Посещение соревнований, выступлений юных спортсменов города воспитанниками ДООУ и их законных представителей.

Работа с педагогами:

1. Повышение компетентности в вопросах физического воспитания детей.

- *Индивидуальная работа с педагогами:*

- 1) Плановые консультации по графику физкультурных занятий и развлечений.
- 2) Взаимосвязь инструктора по физвоспитанию и воспитателя на занятии.

3) Работа воспитателя с детьми по закреплению полученных знаний и навыков на физкультурном занятии.

4) Консультации воспитателей по пополнению физкультурных зон в группах.

5) Взаимосвязь инструктора по физ. воспитанию с узкими специалистами в работе с детьми.

6) Совместно с педагогами обеспечивать условия для раннего выявления и поддержки детей с повышенными образовательными потребностями в условиях ФГОС ДО.

- *Консультации для педагогов:*

1) Взаимодействие специалистов по формированию пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения через специальные упражнения.

2) Развитие эмоциональной отзывчивости у детей раннего возраста средствами коммуникативно-ролевых игр.

3) Подвижные игры как основной вид физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

4) Возрастная характеристика физических особенностей детей раннего дошкольного возраста.

- *Проведение практикумов и консилиумов в течении года по темам:*

1) Совместное планирование работы с детьми инструктора по физвоспитанию и узких специалистов.

2) Организация и совместное проведение узкими специалистами и воспитателями оздоровительных досугов для детей.

2. Пропаганда физической культуры и спорта.

1) Информационный блок на стенде: папки-передвижки для родителей., стенд с информацией о проведенных мероприятиях и юных спортсменах – воспитанниках ДОУ.

2) Возможность пользования инвентарём спортивного зала

Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.

1) Организация, посещение, участие в праздниках, развлечениях, соревнованиях.

2) Совместная подготовка детей к различным праздникам, конкурсам, соревнованиям.

3) Проведение «Дней здоровья» совместно с родителями.

Планирование праздников, спортивных мероприятий, развлечений и дополнительных занятий на учебный год

Дата	Мероприятия	Категория участников	Ответственный
Сентябрь	Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора».	Все группы.	Инструктор по ф.к.
Октябрь	Фестиваль ГТО (Первый этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)	Подготовит., старшая группы.	Инструктор по ф.к.
Ноябрь	Физкультурно-развлекательное мероприятие совместное с мамами «А, ну-ка, мамы!», в рамках празднования Дня матери	Подготовит., старшая, средняя, вторая младшая группы.	Инструктор по ф.к.

Декабрь	Спортивное развлечение «Приключение колобка»	Все группы	Инструктор по ф.к.
Январь	После новогодний Квест «В поисках клада Деда Мороза»	Все группы	Инструктор по ф.к.
	Спортивные состязания «Эстафета ГТО» (Второй этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)	Подготовит., старшая группы	Инструктор по ф.к.
Февраль	Физкультурно-развлекательное мероприятие совместное с папами «А, ну-ка, папы!», в рамках празднования Дня Защитника Отечества.	Подготовит., старшая, средняя, вторая младшая группы.	Инструктор по ф.к.
	Развлечение на улице: «Масленицу провожаем, - Весну встречаем! «Молодецкие забавы!» на воздухе.	Все группы	Инструктор по ф.к.
Март	Спортивные состязания «Веселые старты»	Подготовит., старшая, средняя, вторая младшая группы.	Инструктор по ф.к.
	Спортивная Кейс-игра «Мой веселый, звонкий мяч»	Подготовительная группа	Инструктор по ф.к.
Апрель	Спортивное развлечение «Мы космонавты!».	Подготовит., старшая группы.	Инструктор по ф.к.
	Выполнение нормативов ГТО.	Дети подготовительной и старшей групп в возрасте 6 – 7 лет.	Инструктор по ф.к.
Май	Спортивный флэш-моб - утренняя зарядка на уличной спортивной площадке совместно с родителями, посвященная Дню Победы.	Подготовит., старшая, средняя группы	Инструктор по ф.к.
	Спортивный досуг, в рамках празднования Дня защиты Детей	Все группы	Инструктор по ф.к.
В течение года два раза в неделю	Дополнительные занятия по изучению правил выполнения и отработка упражнений комплекса ВФСК ГТО первой ступени.	Дети подготовительной и старшей групп в возрасте 6 – 7 лет.	Инструктор по ф.к.
В течение года один раз в неделю	День здоровячка.	Подготовит., старшая, средняя группы	Инструктор по ф.к.
В течение года один раз в неделю	Фитнес для малышей	Вторые младшие группы	Инструктор по ф.к.

Планирование работы с родителями в сфере физическая культура на учебный год

Дата	Мероприятия	Категория участников	Ответственный
Ноябрь	Физкультурно-развлекательное мероприятие совместное с мамами, в рамках празднования Дня матери	Подготовит., старшая, средняя, вторая младшая, младшие группы.	Инструктор по ф.к.
Февраль	Физкультурно-развлекательное мероприятие совместное с папами, в рамках празднования Дня Защитника Отечества.	Подготовит., старшая, средняя, вторая младшая группы.	Инструктор по ф.к.
Май	Спортивный флэш-моб - утренняя зарядка на уличной спортивной площадке совместно с родителями, посвященная Дню Победы.	Подготовит., старшая, средняя группы	Инструктор по ф.к.
2 раза в год.	Изготовление тематических папок – передвижек	Все группы	Инструктор по ф.к.
В течение года.	Оформление информационных стендов	Все группы	Инструктор по ф.к.
В течение года.	Размещение информации об успехах детей на сайте ДОУ	Все группы	Инструктор по ф.к.
В течение года.	Анкетирование родителей на предмет физической активности семьи.	Все группы	Инструктор по ф.к.
Один раз в год по плану воспитателей	Участие в родительских собраниях	Все группы	Инструктор по ф.к.

**РАБОЧИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (от 3 до 4 лет). (15 мин.)**

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.						
Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.						
Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики: Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза. Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза. Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.						
Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика легкоатлетических показателей			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Комплекс ОРУ без предмета с элементами дыхательной гимнастики	1. Ходьба между двумя линиями в колонне. 2. Упражнение «Зайчик». 10-15 подпрыгиваний с чередованием ходьбы на месте (3-4 раза).	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика навыков равновесия.			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	

Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег всей группой за инструктором по дорожке	Комплекс ОРУ без предмета с элементами дыхательной гимнастики	Игровые упражнения. - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5раз) - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться ви.п.(5раз) - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2раза)	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
	3 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика навыков владения мячом и лазания		Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором	ОРУ на свежем воздухе с элементами дыхательной гимнастики	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров: педагог выкладывает две дорожки длиной 2,5 – 3м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
	4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика следующих показателей: метание и прыжковые навыки.		Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Комплекс ОРУ без предмета с элементами дыхательной гимнастики	1.Ходьба между двумя линиями в колонне. 2. Упражнение «Зайчик». 10-15 подпрыгиваний с чередованием ходьбы на месте (3-4 раза).	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
	Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)					

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.	10 минут			2 минуты
НОЯБРЬ						
Задачи:						
1. Воспитание умения самостоятельно двигаться;						
2. формирование основных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки);						
3. Обеспечение закаливания организма ребенка.						
Оборудование: мячи (малые, средние), обручи, дуги, веревки, записи пения птиц, кегли, стульчики детские, гимнастическая лестница.						
Комплекс ОРУ «Птички»:						
Упражнение 1 «Птички машут крыльями»: И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2 «Птички клюют зернышки»: И.п. –стоя, ноги вместе, руки вытянуты перед собой. Наклониться, поднести ладони к лицу, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 3 «Птички прыгают» : И.п.- стоя на полу, руки за спиной. Прыгать на месте с небольшим продвижением вперед, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 4 «Птички летают»: И.п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны. Бежать на носках, чередуя с ходьбой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 «Ходьба» : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ со стульчиком:						
Упражнение 1 : И.п. – сидя на стульчике, руки в стороны. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2 : И.п. –сидя на стульчике, руки в стороны. Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза						
Упражнение 3 : И.п.- стоя за стульчиком, руки вверх. Присесть(спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.						
Упражнение 4 : И.п.- стоя около стульчика, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стульчика с изменением положения рук (вперед, в стороны), чередуя с ходьбой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 : спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:						
Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.						
1 Н Е Д Е Л	1 В ЗАЛЕ	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ «Птички»	1. Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола; 2. Прыжки через линии, обозначенные на полу, поочередно через каждую; 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

Я	2. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ «Птички»	1. Перепрыгивание через веревки, лежащие н полу. 2. Подлезание через веревку, не касаясь руками пола; 3. Прокатывание мяча в воротца.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег по кругу	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Неваляшка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперёд-назад, после 4х покачиваний отдых. -« Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2 Н Е Д Е Л Я	4 В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ловля мяча, брошенного педагогом; 2. Лазание по гимнастической лестнице; 3. Прыжки на двух ногах с произвольным движением рук (руки вверх, в стороны, вниз)	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба в кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящего предмета. 2. Бросание мяча двумя руками снизу; 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут) -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ «Птички»	1. Ползание между предметами (кеглями), а так же вокруг предметов; 2. Прыжки из обруча в обруч; 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	Игровое упражнение «Карусель»: по сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную веревку, по сигналу (музыка остановилась), остановиться.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	8. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении..	Комплекс ОРУ «Птички»	1. Лазанье по гимнастической стенке; 2. Прыжки в длину с места через две линии; 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол.	Игровое упражнение «Куручка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег врассыпную	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в.п. -«Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба в кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой; 2. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук; 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	Игровое упражнение «Карусель»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба в кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении; по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ползание на четвереньках по прямой между предметами; 2. Прыжки в длину с места через две линии; 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Игровое упражнение «Карусель»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба парами, бег врассыпную.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Качели» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух» -«Мячик» Прыжки на месте, чередуя с ходьбой	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)						

	№. Назначение.	Вводная часть.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Заключительная часть
		3 мин.	10 минут			2 минуты
ОКТАБРЬ						
Задачи:						
1. Мотивация детей на участие в совместных играх и физических упражнениях;						
2. Формирование умения ориентироваться в пространстве;						
3. Обеспечение закаливания организма ребенка.						
Оборудование: мячи (малые, средние), обручи, веревки, записи пения птиц, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, дуги, кегли.						
Комплекс ОРУ с кеглей:						
Упражнение 1 «Покажи кеглю»: И.п. – Стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, кегля в правой руке. Поднять руки вверх, передать кеглю над головой в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 3 раза каждой рукой.						
Упражнение 2 «Спрячь кеглю»: И.п. –Стоя, ноги вместе, руки с кеглей вверх. Присесть, положить кеглю на пол за спиной, выпрямиться. Присесть, взять кеглю, вернуться в и. п. Повторить 3 раза						
Упражнение 3 «Дотянись» : И.п.- сидя на полу, ноги прямо, руки с кеглей за спиной. Наклониться вперед, коснуться кеглей пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.						
Упражнение 4 «Попрыгунчик»: И.п.- ноги слегка расставлены, руки с кеглей прижаты к груди. Прыгать на двух ногах на месте, удерживая кеглю, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 «Ходьба» : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ без предметов:						
Упражнение 1 : И.п. – Стоя, руки разведены в стороны. Хлопнуть в ладоши перед собой., отвести руки за спину, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2 : И.п. –Стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед. Поднимать и опускать кисти, пошевелить пальцами, вернуться в и.п. Повторить 4 раза						
Упражнение 3 : И.п.- Стоя, руки разведены в стороны. Присесть, вытянув руки вперед, выпрямиться хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 4 : И.п.- Лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать ноги, Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:						
Упражнение 1: И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2: И.п.- Стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 3 : И.п.- Стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 4: И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 3 раза.						
Упражнение 5 «»: Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.						
1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; 2. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. 3. Катание малого мяча друг другу, между предметами.	Игровое упражнение «Птички и птенчики»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Подползание под дугу; 2. Прыжки с продвижением вперед, и подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3 НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п. -«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п. -«Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена Бег по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую; 2. Прокатывание малых мячей под веревкой и Проползание за ним; 3. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.	Игровое упражнение «Птички и птенчики»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах а продвижением вперед д предмета. 2. Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящего предмета; 3. прокатывание мяча в воротца.	Игровое упражнение «К мишке в гости»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег всей группой за педагогом	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Игровые упражнения. - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р) - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п. - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом

3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Лазание по гимнастической лестнице; 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд.	Игровое задание «Бегите ко мне!»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки; Бег по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии, лежащие на полу; 2. Подлезание под дугу с захватом впереди стоящего предмета; 3. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п. -«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п.. -« Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь) с произвольным движением рук; 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; 3. Прокатывание мяча друг другу, между кеглями.	Игровое упражнение «Птички и птенчики»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Проползание на четвереньках по прямой; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 3. Катание мячей в определенном направлении.	Игровое упражнение «Птички и птенчики»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег по кругу.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик», 2-вернуться ви.п. -«Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
--	---------------------	------------------------	--	---	------------------------------	-------------------------------

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.		10 минут		2 минуты

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях;
2. Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей..

Оборудование: мячи (малые, средние), обручи, гимнастические скамьи, мягкая игрушка – собачка, лесенка-дуга, флажки, гимнастические палки, мешочки с песком.

Комплекс ОРУ без предметов:

Упражнение 1 «Потянулись»: И.п. –ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 2 «Гуси»: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выдыхая, сказать «Ш-ш-ш», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3 «Птички» :И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть, пальцами ру постучать о пол, сказать «птичка клюет», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 4 «Мячики»: И.п.- произвольное. Прыгать на месте и с продвижением вперед, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 «Ходьба» : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ с кеглей:

Упражнение 1 «Покажи кеглю»: И.п. – Стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, кегля в правой руке. Поднять руки вверх, передать кеглю над головой в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 3 раза каждой рукой.

Упражнение 2 «Спрячь кеглю»: И.п. –Стоя, ноги вместе, руки с кеглей сверху. Присесть, положить кеглю на пол за спиной, выпрямиться. Присесть, взять кеглю, вернуться в и. п. Повторить 3 раза

Упражнение 3 «Дотянись» :И.п.- сидя на полу, ноги прямо, руки с кеглей за спиной. Наклониться вперед, коснуться кеглей пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Упражнение 4 «Попрыгунчик»: И.п.- ноги слегка расставлены, руки с кеглей прижаты к груди. Прыгать на двух ногах на месте, удерживая кеглю, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 «Ходьба»: Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:

<p>Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 :И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p>						
1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой; 2. Лазание по лесенке-дуге; 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны-руки вверх)	Игровое задание «Лохматый пес»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Комплекс ОРУ без предметов	1.Подлезание под планкой, не касаясь руками пола; 2. Прыжки с продвижением вперед через две линии; 3. Пинание мяча в воротца.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал педагога	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Мельница»И.п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад, вернуться в.п. -«Колобок» И.п. то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, и.п.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Лазание по лесенке-дуге; 2. Метание на дальность мешочка с песком правой и левой рукой; 3. Прыжки с продвижением вперед до ориентира.	Игровое задание «Лохматый пес»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Комплекс ОРУ с кеглей	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета; 2. ползание по прямой на животе (червячком), с захватом впереди стоящего предмета; 3. Пинание мяча в воротца между кеглями, не сбивая их.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	6. НА УЛИЦЕ	Игры на улице: «Зимние забавы».				
3 Н Е	7. В ЗАЛЕ	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед) Бег с выполнением заданий	Комплекс ОРУ без предметов	1. Метание на дальность мешочка с песком правой и левой рукой; 2.Прыжки из обруча в обруч;	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными

Д Е Л Я		педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).		3. Ползание под дугу, не касаясь руками пола.		упражнениями
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед) Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки на месте с хлопками над головой; 2. Ползание под дугу, с захватом впереди стоящего предмета; 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег по кругу	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Неваляшка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперед-назад, после 4х покачиваний отдых. -« Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны-руки вверх); 2. Ползание на четвереньках через разновеликие дуги; 3. Бросание мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 метра).	Игровое задание «Догони мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11 В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета; 2. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола; 3. Перекидывание мяча от педагога ребенку и от ребенка педагогу (3 раза).	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	12 НА УЛИЦЕ	1. Ходьба и бег в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть		Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.		10 минут			
ЯНВАРЬ							
Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.							
Задачи: 1. выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.							
Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики: Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза. Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза. Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.							
Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ	Диагностика физической подготовленности и двигательной активности детей: диагностика легкоатлетических показателей и метания.			Игровое задание «Догони мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	
	НА УЛИЦЕ	Спортивное развлечение "Веселые старты ".					
Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ	Диагностика физической подготовленности и двигательной активности детей: диагностика навыков равновесия и прыжковых навыков.			Игровое задание «Догони мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания педагога а, бег врассыпную.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Ходьба по извилистой дорожке друг за другом. Прыжки по ровненькой дорожке.		Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	
Н Е	В ЗАЛЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ	Диагностика физической подготовленности и двигательной активности детей: диагностика навыков владения мячом и лазания			Игровое задание «Догони мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	

Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег враспынную.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики.	Упражнения: «Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п. «Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.
------------------	----------	--------------------------	---	---	---

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.		10 минут		2 минуты

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Развитие основных двигательных навыков;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности..

Оборудование: мячи (малые, средние, большие), обручи, детские стульчики, дуги, гимнастическая лестница, гимнастические скамьи, бейджики основных цветов, бубен, колокольчик, зонтик, веревки, дуги, мягкое бревно, набивные мешочки с песком.

Комплекс ОРУ с кубиками:

Упражнение 1: И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 2: И.п. –стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3: И.п.-Сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 4: И.п.-ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя флажки, чередуя с ходьбой., вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ со стульчиком:

Упражнение 1 : И.п. – сидя на стульчике, руки в стороны. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 2 : И.п. –сидя на стульчике, руки в стороны. Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза

Упражнение 3 :И.п.- стоя за стульчиком, руки вверх. Присесть(спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.

Упражнение 4 : И.п.- стоя около стульчика, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стульчика с изменением положения рук (вперед, в стороны), чередуя с ходьбой. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 : спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:

Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.

Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

<p>Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p>						
Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (50-60 сек.)	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Ловля мяча, брошенного педагогом; 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье; 3. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую)	Игровое задание «Лохматый пес»:	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Ходьба по мягкому бревну с соскоком двумя ногами; 2. Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочередно через каждую); 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	Игровое упражнение «Найди свое место»: по сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по зал, распределённому ориентирами основных цветов, по сигналу занять место в обруче нужного цвета.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег по кругу	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик», 2-вернуться в и.п. «Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п.	Подвижная игра «Догони меня» Дети сидят на	Спокойная ходьба за педагогом
Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье; 2.Бросание мяча верх, вниз, об пол, его ловля; 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»:	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы. Бег непрерывный (50-60 сек.)	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с захватом впереди стоящего предмета; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч; 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	Игровое задание «Лохматый пес»:	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба парами, бег врассыпную.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Качели» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух» -«Мячик» Прыжки на месте, чередуя с ходьбой.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
3 Н Е Д Е Л Я	7 В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы. Бег непрерывный (50-60 сек.)	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Прыжки на одной ноге поочередно; 2. Лазанье по гимнастической лестнице; 3. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	8 В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через предметы.. Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Бросание мяча верх, вниз, об пол, его ловля; 2. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую); 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с захватом впереди стоящего предмета	Игровое упражнение «Прокати в ворота»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	9 НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне по одному	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: -«Заведи моторчик» И.п. ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. -«Ежик» И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться ви.п. - Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10 В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через предметы.. Бег непрерывный (50-60 сек.)	Комплекс ОРУ со стульчиком	1, Подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола; 2. Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	Игровое задание «Лохматый пес»:	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11 В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении; 2. Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую);	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).		3. Ловля мяча, брошенного педагогом.		
--	---	--	--------------------------------------	--	--

12 НА УЛИЦЕ

Развлечение на улице «Снежные забавы».

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.		10 минут		2 минуты

МАРТ

Задачи:

1. формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
2. учить пользоваться физкультурным оборудованием;
3. обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: мячи (малые, средние, набивные мешочки с песком, гимнастические скамьи, гимнастическое мягкое бревно, гимнастическая лестница, обручи., гимнастические палки., кубики.

Комплекс ОРУ с кубиком:

Упражнение 1: И.п. –стоя, держа кубик в двух руках, руки опущены вниз. Вытянуть руки вперед, поднять их вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 2: И.п. –стоя на коленях, руки с кубиком подняты вверх. Сделать наклон туловища влево, вправо, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 3: И.п.- сидя, ноги врозь, руки с кубиком прижаты к груди. Наклониться вперед, положить кубик на пол между ног. Выпрямиться, спрятать руки за спин. Наклониться, взять кубик, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 4: И.п.- лежа на животе, руки с кубиком вытянуты вперед. Поднять кубик вверх на вытянутых руках, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 5 : Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ со скамьей и малым мячом:

Упражнение 1 : И.п. – сидя на скамье, руки с мячом на коленях. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из руки в руку, вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Упражнение 2 : И.п. –сидя на скамье, руками держась за сиденье, мяч на полу. Наклониться, взять мяч в руки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 3 :И.п.- стоя за скамьей, руки внизу, мяч в руке. Присесть, вытянуть руки вперед, переложить мяч в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 4 : И.п.- стоя около скамьи, руки вверху, мяч в руках. Прыгать на двух ногах около скамьи, чередуя с ходьбой, удерживая мяч в руках, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упражнение 5 : спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:

Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.

Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3 :И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба по массажным коврикам с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ходьба по кубикам, лежащим на полу с флажком в руках; 2. Метание в горизонтальную цель малого меча двумя руками от груди; 3. Прыжки в длину с места.	Игровое упражнение «Воробьишки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по массажным коврикам с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Прыжки в длину с места; 2. Ходьба по кубикам, лежащим на полу с флажком в руках; 3. Метание в горизонтальную цель малого меча двумя руками от груди.	Игровое упражнение «Воробьишки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне по одному	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Веселые воробушки и лошадки». Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом. «Прокати и сбей» Дети стоят в шеренге, у них мячи, нужно сбить кегли мячами .	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба по массажным коврикам с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс ОРУ со скамьей и малым мячом	1. Прыжки в длину с места через две линии; 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба по массажным коврикам с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс ОРУ со скамьей и малым мячом	1. Прыжки в длину с места через две линии; 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Веселые воробушки и лошадки». Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом. «Прокати и сбей» Дети стоят в шеренге, у них мячи, нужно сбить кегли мячами.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом

З Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия; 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	Игровое упражнение «Найди, что спрятано»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Отбивание мяча об пол одной рукой (поочередно правой и левой). 3. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом.	Игровое упражнение «Воробышки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	9. НА УЛИЦЕ	«Мы топаем ногами». Дети делают движения вместе со словами. топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой. руки поднимаем. Мы руки опускаем, мы руки подаем и бегаем кругом.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнение «Мы ловкие ребята». Ходьба по доске, ограниченной поверхностью, руки в стороны. Упражнение " С кочки на кочку». Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ со скамьей и малым мячом	1. Прыжки в длину с места; 2. Ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия; 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	Игровое упражнение «Найди, что спрятано»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ со скамьей и малым мячом	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Метание мяча в горизонтальную цель. 3. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом.	Игровое упражнение «Воробышки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег между предметами.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Прокати мяч между предметов». Прокатить мяч между кубиками, предметами. «Зайки-прыгуны». Дети прыгают с одной стороны площадки на другую на 2х ногах. Чередовать с ходьбой	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 мин.	10 минут			2 минуты
АПРЕЛЬ						
Задачи:						
1. развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;						
2. приучать выполнять правила в игровых упражнениях;						
3. воспитывать интерес к физическим упражнениям.						
Оборудование: мячи (малые, средние, набивные мешочки с песком, обручи, детские стульчики, мягкое гимнастическое бревно, гимнастическая скамья; гимнастическая лестница, кегли, кольца от кольцеброса, кубики.						
Комплекс ОРУ со стульчиком:						
Упражнение 1 : И.п. – сидя на стульчике, руки в стороны. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2 : И.п. –сидя на стульчике, руки в стороны. Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза						
Упражнение 3 : И.п.- стоя за стульчиком, руки вверх. Присесть(спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.						
Упражнение 4 : И.п.- стоя около стульчика, руки вниз. Прыгать на двух ногах вокруг стульчика с изменением положения рук (вперед, в стороны), чередуя с ходьбой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 : спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ с кольцом от кольцеброса :						
Упражнение 1 : И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед собой. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 5 раз.						
Упражнение 2 : И.п. –стоя, ноги вместе, руки с кольцом вверх. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться. Присесть, взять кольцо, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.						
Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. Куки с кольцом подняты вверх. Покачаться вправо-влево. Повторить 5 раз.						
Упражнение 4 : И.п.- лежа на животе, руки с кольцом вытянуты вперед. Подняться, приподняв плечи, поднять обруч вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.						
Упражнение 5 : спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд						
Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:						
Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 3 : И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.						
Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.						
Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.						
1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами; 2. Ходьба по кубикам, лежащим на полу с флажком в руках; 3. Метание мешочка с песком в вертикальную цель.	Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек с песком»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба, медленное кружение в обе стороны.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Ходьба по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты	Игровое упражнение «Сбей кеглю»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся

		Бег по прямой и извилистой дорожке.		(в глубину); 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 3. Лазание по гимнастической стенке.		дыхательными упражнениями
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через кубики. Бег друг за другом.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: Брось мяч о землю и поймай». Отбивание мяча о землю 2-мя руками «Через ручеек». Прыжки на 2х ногах через веревку	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ с кольцом от кольцеброса	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. Прыжки в длину с места; 3. Пролезание в вертикально установленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия (полоса препятствий)	Игровое упражнение «Воробышки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ с кольцом от кольцеброса	1. Ходьба по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину); 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 3. Лазание по гимнастической стенке.	Игровое упражнение «Мыши в кладовой»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через кубики. Бег друг за другом.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: Брось мяч о землю и поймай». Отбивание мяча о землю 2мя руками «Через ручеек». Прыжки на 2х ногах через веревку.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Прыжки в длину с места; 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 3. ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание в вертикально установленный обруч (полоса препятствий).	Игровое упражнение «Сбей кеглю»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ со стульчиком	1. Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках через разноцветные дуги по прямой (полоса препятствий) 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение «Воробышки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	9. НА УЛИЦЕ	Дети бегают по площадке. По сигналу-дети бегут в «обручи».	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Огуречик, огуречик» (дети идут к «мышке» и говорят слова: огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик, там «мышка» живет, тебе хвостик отгрызет). «Мышка» догоняет детей. «Смелые мышки». Подлезание под шнур, руки на коленках	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Комплекс ОРУ с кольцом от кольцеброса	1. Лазанье по гимнастической стенке; 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 3. Прыжки в длину с места через две линии.	. Игровое упражнение «Воробышки и кот»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ с кольцом от кольцеброса	1. Прыжки в длину с места; 2. Лазанье по гимнастической стенке; 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Игровое упражнение «Сбей кеглю»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения с мячами: -подбрасывание вверх 2мя руками; -отбивание мяча о землю 2мя руками; -бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы 2мя руками.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
				3 мин.		10 минут

МАЙ

Цель:
обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:
1. выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей;
2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей;
3. упорядочить запись данных, сбор информации.

Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики:

Упражнение 1: И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть и ладоши перед собой. Повторить 4 раза.

Упражнение 2: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3: И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 4: И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4 раза.

Упражнение 5 «»: спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

1	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика легкоатлетических показателей			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»:	
	НА УЛИЦЕ	Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару (используются цветные бейджики)	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Прокати обруч». Дети стоят в шеренге, обруч стоит на ребре, дети должны прокатить обруч как можно дальше. "Кинь мяч". Дети бросают мяч в корзину с расстояния 1, 5 метра.	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
2	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика навыков равновесия.			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Пойдём в гости»- дети идут, «дождик пошёл!» бегут к своим домикам (обручам) и запрыгивают двумя ногами одновременно. Ходьба между двумя линиями в колонне (нарисованы на асфальте)	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
3	В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика навыков владения мячом и лазания			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»:	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба и бег всей группой за инструктором по дорожке.	Комплекс ОРУ без предмета на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения: «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п. «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п. Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на	Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом

			месте П/и.		
Н Е Д Е Л Я	4 В ЗАЛЕ	Диагностика двигательной активности детей: диагностика следующих показателей: метание и прыжковые навыки.		Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
	НА УЛИЦЕ	Спортивное развлечение "Веселые забавы" Комплекс физкультурно-развлекательных заданий		Подвижная игра «Догони меня»	Спокойная ходьба за педагогом
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)					

Перечень подвижных игр и игровых заданий.

№ п/п	Название игры, задания, упражнения	Привила
1	Подвижная игра «Догони меня»	Дети сидят на скамейке. Педагог предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за педагогом, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, педагог останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.
3	Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	Педагог катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Педагог кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.
4	Игровое упражнение «Найди, что спрятано»	Найти и захватить предметы спрятанные педагогом
5	Игровое упражнение «Воробышки и кот»	«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с педагогом, который произносит: Котя, котенка, коток, Котя – черненький хвосток, он на бревнышке лежит, притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).
6	Игровое упражнение «Сбей кеглю»	Прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.
7	Игровое упражнение «Мыши в кладовой»	Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит инструктор – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить

		наиболее подготовленный ребенок.
8	Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек с песком»	Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.
9	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»:	По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину
10	Подвижная игра «Лохматый пес»	Ребенок воображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой - это дом. Они тихо подходят к собаке и инструктор говорит Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувший нос Тихо, смиренно, он лежит Не то дремлет, не то спит Подойдем к нему разбудим И посмотрим, что то будет Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту.
11	Игровое упражнение «Прокати в ворота»	По сигналу (звонит бубен), прокатить под дугу большой мяч, по сигналу (звонит колокольчик) прокатить под дугу малый мяч.
12	Игровое упражнение «Найди свое место»	По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, распределённого ориентирами основных цветов, по сигналу занять место в обруче нужного цвета.
13	Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.
14	Игровое упражнение «Карусель»	По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную веревку, по сигналу (музыка остановилась), остановиться.
15	Игровое упражнение «Птички и птенчики»	По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.
16	Игровое задание «Бегите ко мне!»	По сигналу (звонит колокольчик) подбежать к педагогу и хлопнуть в ладоши.
17	Игровое упражнение «К мишке в гости»	По сигналу (звонит бубен) добежать до мишки, по сигналу (звонит колокольчик) убежать от мишки.
18	Игровое упражнение «Бегите к флажку!»	Добежать до флажка, подпрыгнуть на двух ногах, вернуться обратно.
19	Игровое упражнение «Поезд»	Идти (бежать) за педагогом, в разных направлениях, держась за верёвку.
20	Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	Выполнять прыжки с продвижением вперед между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.
21	Подвижная игра «Кролики».	На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул дом сторожа, на стуле сидит инструктор. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит инструктор, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в

		клетки», — говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.
22	Подвижная игра «Поймай комара».	Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Инструктор находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.
23	Подвижная игра «Догони мяч»	Инструктор катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Инструктор кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.
23	Подвижная игра "Бегите ко мне"	В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнуры), инструктор предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» дети бегут, инструктор приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры инструктор напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».
24	Подвижная игра "У медведя во бору"	Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: У медведя во бору Грибы, ягоды беру! Медведь постыл, На печи застыл! Вариант: У медведя во бору Грибы, ягоды беру! А медведь не спит, Все на нас глядит. Медведь просыпается. Выходит из берлоги, медленно идёт по поляне. Неожиданно быстро. Он бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем. Правила. Медведи выходят из берлоги только после того, как дети споют песенку. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его. Указания к проведению. Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).
25	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Инструктор произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик:

		Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а инструктор их догоняет. Игра повторяется.
26	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Инструктор вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время инструктор говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. Игра повторяется.
27	Игра «Ловкий шофер».	Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу инструктора: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.
28	Подвижная игра «Догоните меня»	Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня»,- говорит инструктор и бежит к противоположной стороне. Застенчивых и робких детей называет по именам. Когда дети подбегают, инструктор говорит: «Убегайте, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, игра повторяется. Для того чтобы игра проходила более интересно, инструктор предлагает малышам догнать собачку или другую игрушку.
29	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Инструктор заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам... В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит инструктор, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, инструктор может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.
30	Подвижная игра «Автомобили».	Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Инструктор поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время

		инструктор ь поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры инструктор поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.
31	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Дети становятся перед инструктором полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».
32	Подвижная игра «Найди свой цвет».	У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.
33	Подвижная игра «Кролики».	Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу инструктора: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).
34	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. инструктор говорит: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение производится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 – 2м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу инструктора.
35	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Дети-«воробышки» с помощью инструктора распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу инструктора: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда».
36	Подвижная игра «С кочки на кочку»	Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию».
37	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Инструктор предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» –

		«птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них. Игра повторяется.
38	Подвижная игра «Птица и птенчики».	«Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит инструктор и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит инструктор. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.

**РАБОЧИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (от 4 до 5 лет). (20 мин.)**

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты				2 минуты
СЕНТЯБРЬ						
Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.						
Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.						
Комплекс ОРУ на улице без предметов. 1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза. 2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза. 4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза. 5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.						
1 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения.			Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков владения мячом, лазания.			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	

Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	3 В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков метания мешочка с песком и физического состояния брюшного пресса.				
Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	4 В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика следующих показателей: гибкости и прыжковых навыков.				
Н Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора»: дворовые игры «Резиночка», «Из круга вышибала» .				Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
	Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)					

№. Назначение.	Вводная часть.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Заключительная часть
	3 минуты		15 минут		2 минуты
ОКТАБРЬ					
Задачи:					
1. развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки;					
2. обучение четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой;					
3. формирование самостоятельности при участии в игровых упражнениях.					
Оборудование: гимнастические палки, обручи средние, мячи, кегли, гимнастические скамьи, мягкое напольное бревно, скакалки.					

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:

- 1.- И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. Палку на грудь, с силой поднять вверх, на грудь, и.п. (8 раз);
- 2.- И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3- круги правой рукой влево за спину; 4 - поменять руку. То же в другую сторону (6 раз);
- 3.- И.п. - ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 - перехватывая руками по палке, наклониться вниз - выдох; 4 - обратное движение - вдох (4 раза);
4. -И.п. - основная стойка, палка горизонтально внизу в обеих руках. 1-2 -перенести ногу через палку; 3-4 - и.п. то же другой ногой (по 4 раза);
- 5.- И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка в руках внизу. Поворот корпуса влево, руки вверх, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 4 раза);
- 6.- И.п. - присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь, перенести правую ногу через палку (на каждый счет), приставляя к ней левую. То же в обратном направлении, после чего выпрямиться (по 4 раза);
- 7.- И.п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки, то же, но держать палку левой рукой и прыгать на левой ноге.

Комплекс ОРУ с обручем:

1. И. п. — основная стойка внутри обруча. Обруч вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз
2. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
3. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально над головой. Наклон туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
4. И. п. — основная стойка, держаться за вертикально поставленный впереди обруч. Опираясь на обруч, наклон вперед, правую ногу назад, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз.
5. И. п. — основная стойка перед обручем лежащем на полу. Прыжки двумя ногами в обруч, из обруча. Повторить 4—5 раз.

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Ползание по гимнастической скамье. 2. Прыжки с продвижением вперед; 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы вдаль.	Игровое упражнение «Удочка»: перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа. Бег на носках.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Ползание по гимнастической скамье. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы вдаль.	Игровое упражнение «Парный бег»: бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	3 НА УЛИЦЕ	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании). Элементы дыхательной гимнастики	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 2. Равновесие - ходьба по спортивной конструкции «Змейка».	Подвижная игра «Кот и мыши»	Спокойная ходьба сопровождаемая дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа. Бег на носках.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы вдаль. 2. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Игровое задание «Сбей кеглю»: прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег в разных направлениях.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие.	Игровое задание «Сбей кеглю»: прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	«Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке.	«Кот и мыши»	Спокойная ходьба сопровождаемая дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Ползание змейкой на четвереньках между предметами. 2. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. 3. Прыжки с продвижением вперед.	Игровое упражнение «Удочка»: перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), по гимнастическому мягкому бревну. Бег на носках, в разных направлениях.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Ползание по гимнастической скамье. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие.	Игровое задание «Сбей кеглю»: прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	«Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке.	«Цветные автомобили».	Спокойная ходьба сопровождаемая

		Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика				я дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), по гимнастическому мягкому бревну. Бег на носках, в разных направлениях.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 2. Ползание змейкой на четвереньках между предметами. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Игровое упражнение «Парный бег»: бежать в парах, находясь внутри обруча, п сигналу остановиться.	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа. Бег на носках.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Ползание по гимнастической скамье. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Игровое задание «Сбей кеглю»: прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	Челночный бег.	«У медведя во бору»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	3 минуты		15 минут		2 минуты
НОЯБРЬ					
Задачи:					
1. побуждение детей сознательно относиться к собственному здоровью;					
2. формирование у детей основных физических качеств (быстроты, ловкости, ручной и локомоторной ловкости);					
3. обеспечение охраны и укрепления здоровья детей.					
Оборудование: гимнастические палки, мячи, обручи, кубики, длинная скакалка, гимнастические скамьи, мягкое гимнастическое бревно, веревки.					
Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»					
1. И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой; 2 – и.п. Повтор 4 раза.					
2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, хлопнуть по коленям; 2 – и.п. Повтор 4 раза.					

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять правую ногу вперед, согнутую в колени, хлопок под коленом. 2 – и.п. 3-4 – то же, но с левой ноги. Повтор 4 раза.
4. И.п.: то же. 1 – поворот вправо, левой рукой хлопнуть по правой. 2 – и.п. 3-4 то же, но в другую сторону. Повтор 4 раза.
5. «Приседание». И.п.: о.с. 1 – присесть, хлопок перед собой. 2 – и.п. Повтор 4 раза.
6. «Подпрыгивание» 10 – 15 подпрыгиваний и ходьба.

Комплекс ОРУ с кубиками

1. И.п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – поднять кубики через стороны вверх; 2 и.п. Повтор 4 раза.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклон вперед, коснуться ног; 2 – и.п. Повтор 4 раза.
3. И.п.: ноги врозь, кубики в руках у плеч. 1 – присесть, кубики вперед, руки прямые. 2 – и.п. Повтор 4 раза.
4. И.п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1 – поворот туловища вправо, руки в сторону; 2 – и.п. 3-4 то же, но влево. Повтор 4 раза.
5. И.п.: кубики на пол, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Повтор 4 раза.
6. Дыхательные упражнения

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	1 В ЗАЛЕ	Ходьба по мягкому гимнастическому бревну, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Бег в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствие. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Игровое упражнение «Эстафета парами»: преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (оббегать конусы), передать эстафету следующей паре.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), змейкой (между предметами). Бег в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствие. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	Игровое упражнение «Удочка»: перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равенства Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Упражнения на ловкость с мячом	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н	4 В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), по мягкому гимнастическому бревну.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Игровое упражнение «Эстафета парами»:	Свободное время с возможностью

Е Д Е Л Я		Бег широким шагом.		2. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье.	преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (оббегать конусы), передать эстафету следующей паре.	воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), змейкой между предметами. Бег широким шагом, в колонне по одному.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствие.	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Упражнения на ловкость с мячом	Подвижная игра «Самолеты»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
З Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Бег в колонне по одному, по двое.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Игровое задание «Сбей кеглю»: прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), змейкой между предметами. Бег широким шагом, в колонне по одному.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	Упражнения на ловкость с мячом	Подвижная игра «Лиса и куры»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Упражнения на ловкость с мячом	«Цветные автомобили».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба по линии (по веревке), по мягкому гимнастическому бревну. Бег в колонне по одному, по двое.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 2. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 3. Перебрасывание мяча двумя руками	Игровое упражнение «Эстафета парами»: преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (оббегать	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

Я				из-за головы, одной рукой через препятствие.	конусы), передать эстафету следующей паре.	
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба змейкой между предметами, враспынную. Бег в разных направлениях.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Прыжки через гимнастическую палку двумя ногами (лицом вперед, спиной вперед). 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствие.	Игровое упражнение «Эстафета парами»: преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (оббежать конусы), передать эстафету следующей паре.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Упражнения на ловкость с мячом	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть			Основная часть			Заключительная часть
					Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты			15 минут			

ДЕКАБРЬ

- Задачи:**
1. обучение детей ходьбе по ограниченной поверхности, формирование умения сохранять устойчивое положение тела (равновесие);
 2. развитие эмоциональной сферы ребенка;
 3. воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Оборудование: гимнастические скамьи, мешочки с песком, мягкое гимнастическое бревно, гимнастические палки, веревки, дуги, мячи, кубики.

Комплекс ОРУ с кубиком:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 –

выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).

5. И. п. – стойка- ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

Комплекс ОРУ с мячом:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.

2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п.

Повтор 3 раза.

4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.

5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под веревку левым и правым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками. 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Подлезание под веревку левым и правым боком.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Легкоатлетические упражнения.	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье; 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.

	5. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье; 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Два мороза»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Легкоатлетические упражнения.	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
З Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег с обеганием предметов	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Подлезание под веревку левым и правым боком. 2. Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий. 3. Бросание об пол и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Два мороза»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону). Бег с обеганием предметов	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье; 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Легкоатлетические упражнения.	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону), высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов	Комплекс ОРУ с мячом	1. Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий. 2. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под веревку левым и правым боком.	Подвижная игра «Два мороза»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11 В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, ставя ногу соска, руки в сторону) Бег с обеганием предметов	Комплекс ОРУ с мячом	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под веревку левым и правым боком. 3. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	12 НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равенства Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Легкоатлетические упражнения.	Подвижная игра «Горячая картошка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
--	--------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты		15 минут		2 минуты

ЯНВАРЬ (промежуточная диагностика)

Цель:

обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей;
2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей;
3. упорядочить запись данных, сбор информации.

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

2 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков владения мячом, лазания, навыков равновесия и координации движения.				
	НА УЛИЦЕ	1. Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза).	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Зимняя полоса препятствий на площадке.	«Прыгает-не прыгает»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков метания мешочка с песком и физического состояния брюшного пресса.				

Е Д Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика следующих показателей: гибкости, легкоатлетических показателей и прыжковых навыков.				
	НА УЛИЦЕ	«Снег-снежок» - развлечение на воздухе.			Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты		15 минут		2 минуты

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. совершенствование физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, выносливости;
2. обучение лазанию по лестнице приставным шагом, обучение метанию меча в горизонтальную цель;
3. формирование правильной осанки.

Оборудование: гимнастические скамьи, мешочки с песком, теннисные мячи, мячи резиновые, обручи, веревки, дуги напольные.

Комплекс ОРУ с кеглей.

1. И . п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5—6 раз).
2. И . п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).
3. И . п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. И . п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4—6 раз).
5. И . п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2—3 раза.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И . п. -стойка -ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
2. И . п. —стойка- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И . п. -стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. —сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. -лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. -стойка -ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба, высоко поднимая колени, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с поворотом , ставя ногу с носка, руки в стороны) Бег с ускорением и замедлением.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 3. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег обычный.	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	. По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца.	«Море волнуется раз...»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба, высоко поднимая колени, по гимнастической скамье – руки в стороны. Бег с обеганием предметов, непрерывный в медленном темпе.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки через четыре, пять веревок, лежащих на полу. 2. Подлезание под веревку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег обычный.	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца.	«Море волнуется	Спокойная ходьба, сопровождающаяся

					раз...»	дыхательными упражнениями
Н Е Д Е Л Я	7 В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны) Бег с ускорением и замедлением.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Подлезание под веревку правым и левым боком. 2. Прыжки через четыре, пять веревок, лежащих на полу. 3. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Два мороза»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8 В ЗАЛЕ	Ходьба высоко поднимая колени, по гимнастической скамье- руки в стороны. Бег с обеганием предметов.	Комплекс ОРУ с кеглей	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9 НА УЛИЦЕ	Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».	Комплекс ОРУ на улице без предметов.	1. Эстафета «Кто быстрее» 2. Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль.	Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.	
Н Е Д Е Л Я	10 В ЗАЛЕ	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением, с замедлением.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки через четыре, пять веревок, лежащих на полу. 2. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11 В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны) Бег с ускорением и замедлением.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 3. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	12 НА УЛИЦЕ	Развлечение на улице «Веселые старты».				
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
				3 минуты		15 минут

МАРТ

Задачи:

1. совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков;
2. продолжение обучению ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определённом направлении со сбиванием предметов;
3. способствование развития психоэмоциональной сферы детей.

Оборудование: кубики, гимнастические скамьи, мячи малые, средние, обручи, мягкое гимнастическое бревно, скакалки, гимнастические палки.

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:

- 1.- И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. Палку на грудь, с силой поднять вверх, на грудь, и.п. (8 раз);
- 2.- И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3- круги правой рукой влево за спину; 4 - поменять руку. То же в другую сторону (6 раз);
- 3.- И.п. - ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 - перехватывая руками по палке, наклониться вниз - выдох; 4 - обратное движение - вдох (4 раза);
4. -И.п. - основная стойка, палка горизонтально внизу в обеих руках. 1-2 -перенести ногу через палку; 3-4 - и.п. то же другой ногой (по 4 раза);
- 5.- И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка в руках внизу. Поворот корпуса влево, руки вверх, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 4 раза);
- 6.- И.п. - присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь, перенести правую ногу через палку (на каждый счет), приставляя к ней левую. То же в обратном направлении, после чего выпрямиться (по 4 раза);
- 7.- И.п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки, то же, но держать палку левой рукой и прыгать на левой ноге.

Комплекс ОРУ с обручем:

1. И. п. — основная стойка внутри обруча. Обруч вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз
2. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
3. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально над головой. Наклон туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
4. И. п. — основная стойка, держаться за вертикально поставленный впереди обруч. Опираясь на обруч, наклон вперед, правую ногу назад, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз.
5. И. п. — основная стойка перед обручем лежащем на полу. Прыжки двумя ногами в обруч, из обруча. Повторить 4—5 раз.

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Ходьба приставными шагами вперед. Бег с обеганием предметов.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба приставными шагами вперед. Бег с обеганием предметов.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Подвижная игра «Совушка»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба приставными шагами вперед. Бег с обеганием предметов.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Прыжки через скакалку. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.	Подвижная игра «Совушка»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба приставными шагами вперед, перешагивая через кубики. Бег с обеганием предметов.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через предметы (кубики).	Подвижная игра «Совушка»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н	7. В ЗАЛЕ	Ходьба приставными шагами вперед, перешагивая через кубики. Бег с обеганием предметов змейкой.	Комплекс ОРУ с	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.	Подвижная игра «Совушка»	Свободное время с возможностью воспользоваться

Е Д Е Л Я			обручем	3. Прыжки через предметы (кубики).		полюбившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через кубики. Бег с обеганием предметов змейкой.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 2. Прыжки через предметы (кубики). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег в рассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Море волнуется раз..».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через кубики. Бег с обеганием предметов змейкой.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Прыжки через скакалку.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба, перешагивая через кубики. Бег с обеганием предметов змейкой.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Игровое задание «Челночный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Море волнуется раз..».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	15 минут			2 минуты
АПРЕЛЬ						
Задачи:						
1. совершенствование двигательных умений и навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания).;						
2. развитие координационных возможностей детей, способствование осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений.;						
3. закрепление умения выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.						
Оборудование: мячи (малые, теннисные, средние), обручи, гимнастические скамьи, мягкое гимнастическое бревно, кубики.						
Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»						
1. И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой; 2 – и.п. Повтор 4 раза.						
2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, хлопнуть по коленям; 2 – и.п. Повтор 4 раза.						
3. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять правую ногу вперед, согнутую в колени, хлопок под коленом. 2 – и.п. 3-4 – то же, но с левой ноги. Повтор 4 раза.						
4. И.п.: то же. 1 – поворот вправо, левой рукой хлопнуть по правой. 2 – и.п. 3-4 то же, но в другую сторону. Повтор 4 раза.						
5. «Приседание». И.п.: о.с. 1 – присесть, хлопок перед собой. 2 – и.п. Повтор 4 раза.						
6. «Подпрыгивание» 10 – 15 подпрыгиваний и ходьба.						
Комплекс ОРУ с кубиками						
1. И.п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – поднять кубики через стороны вверх; 2 и.п. Повтор 4 раза.						
2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклон вперед, коснуться ног; 2 – и.п. Повтор 4 раза.						
3. И.п.: ноги врозь, кубики в руках у плеч. 1 – присесть, кубики вперед, руки прямые. 2 – и.п. Повтор 4 раза.						
4. И.п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1 – поворот туловища вправо, руки в сторону; 2 – и.п. 3-4 то же, но влево. Повтор 4 раза.						
5. И.п.: кубики на пол, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Повтор 4 раза.						
6. Дыхательные упражнения						
Комплекс ОРУ на улице без предметов.						
1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.						
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.						
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.						
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.						
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.						
1	1. В ЗАЛЕ	Ходьба перешагивая через кубики, с кружением в обе стороны (руки в стороны). Бег на 20 метров.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево). 2. Прохождение по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину). 3. Метание теннисного мяча в	Игровое упражнение «Не оставайся на полу»: по сигналу – педагог произносит «Лови», убежать от ведущего и по возможности	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

Я				горизонтальную цель правой и левой рукой.	забраться на возвышение, ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, кого поймали - выходит из игры.	
	2. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Прохождение по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину).	Игровое упражнение «Собери урожай»: игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег враспынную. Ходьба.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	1. Прыжки в длину и в высоту (4-5)\ раз).	«Мой веселый, звонкий мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Ходьба перешагивая через кубики. Бег на 20 м.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево).	Игровое упражнение «Собери урожай»: игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Ходьба перешагивая через кубики, с кружением в обе стороны (руки в стороны). Бег на 20 метров.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 2. Прохождение по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Игровое упражнение «Не оставайся на полу»: по сигналу – педагог произносит «Лови», убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение, ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, кого поймали - выходит из игры.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	6.НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. площадке	«Стой»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Ходьба по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.	Игровое упражнение «Собери урожай»: игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Ходьба перешагивая через кубики, с кружением в обе стороны (руки в стороны). Бег на 20 метров.	Комплекс ОРУ без предметов «Хлопушки»	1. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель основной рукой.	Игровое упражнение «Мяч водящему»: разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставить в конец колонны; побеждает та команда, последний игрок который раньше вернет мяч водящему.	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9.НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».	Комплекс ОРУ на улице без предметов	1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой. 2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.	Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.	
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Ходьба, перешагивая через кубики. Бег челночный.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Прохождение по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину). 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч, ходьба по мягкому бревну с сохранением равновесия, пролезание под гимнастической скамьей. 3. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель основной рукой.	Игровое упражнение «Не оставайся на полу»: по сигналу – педагог произносит «Лови», убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение, ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, кого поймали - выходит из игры	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Ходьба по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Комплекс ОРУ с кубиками	1. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево). 2. Прохождение по гимнастической скамье с сохранением равновесия, прыжки с высоты (в глубину). 3. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель основной рукой.	Игровое упражнение «Не оставайся на полу»: по сигналу – педагог произносит «Лови», убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение, ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, кого поймали - выходит из игры.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюболюбившимся спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2-х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	Комплекс ОРУ на улице без предметов	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Спортивное занятие с элементами Баскетбола.	«Стой»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты		15 минут		2 минуты

МАЙ (итоговая диагностика)

Цель:

обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей;
2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей;
3. упорядочить запись данных, сбор информации.

Комплекс ОРУ на улице без предметов.

1. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – за головой; 3 – в стороны; 4.и.п. Повтор 3 раза.
2. И.п.: то же. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. Повтор 3 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повтор 3 раза.
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой ноги, 2 – и.п. 3-4 – то же в левую сторону. Повтор 3 раза.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8. Повтор 3 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения.			Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах. Дыхательная гимнастика.	ОРУ без предмета	1.Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки. 2.Прыжки на 2х ногах через линию	«Совушка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков владения мячом, лазания.			Подвижная игра с мячом «Догони мяч»	
	НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».	ОРУ на свежем воздухе с мячом.	1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой. 2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.	Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.	
3 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика навыков метания мешочка с песком и физического состояния брюшного пресса.				
	НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	ОРУ на свежем воздухе.	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. площадке	«Стоп!»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика двигательной активности детей: Диагностика следующих показателей: гибкости и прыжковых навыков.				
	НА УЛИЦЕ	Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора»: дворовые игры «Резиночка», «Из круга вышибала» .				Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 6 минут)						

Перечень подвижных игр

№ п/п	Название игры	Привила
1	«Найди себе пару»	Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу инструктора все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.
2	«Горячая картошка»	Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успев словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится. Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».
3	«Кот и мыши»	На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Инструктор говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную. Инструктор приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд инструктор восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..
4	«Цветные автомобили»	Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется
5	«У медведя во бору»	На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру,

		<p>А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.</p>
6	«Самолеты»	<p>Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу инструктора: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p>
7	«Лиса и куры»	<p>На одной стороне зала находится «куратник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «куратнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу инструктора «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p>
8	«Хитрая лиса»	<p>Педагог выбирает «Хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, если «Хитрая лиса» не выдаст себя, играющие 3 раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?», лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p>
9	«Мы веселые ребята»	<p>После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает пробежку.</p>
10	«Два мороза»	<p>После слов 2 ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, мы – два брата удалые». Я – мороз Красный нос. Я- мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?, нужно перебежать с одной стороны зала на другую; те до кого смогли дотронуться ведущие, остаются на том месте, где был пойман.</p>
11	«Море волнуется раз.....»	<p>С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура* на месте замри!» Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д. Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок. Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.</p>
12	«Охотники и зайцы»	<p>Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу(площадке), делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мягких мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.</p>

13	«Совушка»	Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу инструктора: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.
14	«Быстро из круга!»	Дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стойте!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим.
15	«Мой веселый звонкий мяч»	Дети стоят с одной стороны площадки, около них инструктор с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами: Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. Затем инструктор предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Инструктор делает вид, что ловит их. Инструктор не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.
16	«Стойте!»	Дети в кругу, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий, поймав мяч, кидает по ногам в любого ребенка, осаленный ребенок становится водящим.

**РАБОЧИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СТАРШЕЙ ГРУППЫ (от 5 до 6 лет). (25 мин.)**

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	15 минут			5 минут
СЕНТЯБРЬ (начальная диагностика)						
<p>Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.</p> <p>Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.</p>						
<p>Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики: 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 3. И. п.: основная стойка, 1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз). 5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.</p> <p>Подготовительное упражнение Исходное положение. Стоя. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.</p> <p>Упражнение «Насос» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.</p> <p>Упражнение «Потягушки» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.</p>						

1 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения.			Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару» Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика навыков владения мячом, лазания.			Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка». Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика навыков метания и физического состояния брюшного пресса.			Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка». Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика следующих показателей: гибкость и прыжковых навыков.			Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару» Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)					

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Заключительная часть
		5 минут	15 минут			5 минут
ОКТАБРЬ						
Задачи:						
1.упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.						
2. обеспечение охраны и укрепления здоровья детей.						
Оборудование: кубики, обручи, мячи резиновые средние, гимнастическая скамья, канат, конусы, мешочки с песком.						
Комплекс ОРУ с кубиком:						
1. И.п. – о.с. кубик в руках внизу. 1- кубик вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- опустить, и.п. Повторить 6 раз.						
2. 2. И.п. – то же. 1- присесть, колени развести в стороны, кубик на пол, 2- встать, 3- присесть, взять кубик, 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.						
3. 3. И.п. – ноги шире плеч, кубик в руках. 1- наклониться вперед-вниз, колени не сгибать, кубик на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять кубик, и.п. Повторить 4 раза.						
4. 4. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, кубик в руках. 1- наклониться вперед, кубиком коснуться носок ног, 2- принять и.п. Повторить 5 раз.						
5. 5. И.п. – то же, кубик зажат между ступнями. 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить. Повторить 5 раз.						
6. 6. И.п. – стоя, кубик на полу, руки на пояс.10-12 подскоков вокруг кубика в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.						
Комплекс ОРУ с обручем:						
1. «За спину» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу.1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.						
2. Наклоны в стороны И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.						
3. Наклоны вниз И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе.1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.						
4. Приседания И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперед. 2- и.п. Пов:6-7 раз.						
5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.						
6. «Мостик» И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях.1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.						
7. Повороты И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперед, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.						
8. Прыжки на двух ногах через обруч вперед-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе						
Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:						
1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).						
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).						
3. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).						
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).						
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.						
Подготовительное упражнение						
Исходное положение. Стоя.						
Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.						
Упражнение «Насос»						

<p>Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.</p> <p>Упражнение «Потягушечки» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.</p>						
1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки, на носках. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	Игровое упражнение «Пингвины»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки, на носках. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	Игровое упражнение «Пингвины»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	3 НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	«Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке.	«Кот и мыши»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Бег между предметами.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Челночный бег	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Бег между предметами.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Челночный бег.	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	«Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке.	«Цветные автомобили».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	Игровое задание «Мяч о стенку»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком с песком на спине (2-3 раза). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Игровое задание «Мяч о стенку»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Челночный бег.	«У медведя во бору»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег с игровым заданием «Быстро возьми»: дети ходят, бегают вокруг кубиков, разложенных на полу, по сигналу педагога каждый играющий должен взять кубик, остановиться и поднять его над головой.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Прыжки на двух ногах с кубиком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м). 2. Пролезание в вертикально закрепленный обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 3. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).	Игровое задание «Передай мяч»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег с игровым заданием «Быстро возьми»: дети ходят, бегают вокруг кубиков, разложенных на полу, по сигналу педагога каждый играющий должен взять кубик, остановиться и поднять его над головой.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).	Игровое задание «Передай мяч»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Челночный бег.	«Кот и мыши».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		15 минут		5 минут

НОЯБРЬ

Задачи:

1. повторение ходьбы с высоким подниманием колен, построения и перестроения в шеренге;
2. развитие и закрепление навыков равновесия, развивая координацию движений;
3. закрепление навыков перебрасывания мячей в шеренгах;
4. обеспечение охраны и укрепления здоровья детей.

Оборудование: мячи малые, среди и большие, мячи теннисные, обручи, гимнастическая скамья, мягкое гимнастическое бревно, тренажер для прыжков, ходули, канат, шнуры веревки, вертикальные стойки, кубики, ленточки.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
- 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
6. И. п.: сидя па полу, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Комплекс ОРУ с мячом:

1. «На носок» И. п.: о.с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:5-7 раз.
2. Наклоны в стороны
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.
3. Наклоны вниз И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- и.п. Пов:5-7 раз.
4. Приседания И. п.: о.с. мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперед, 2- и.п. Пов:6-7 раз.
5. «Подними» И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- и.п. Пов:5-7 раз.
6. «Вставай» И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- и.п. Пов:6 раз.
7. Махи ногами И. п.: о.с. мяч в руках над головой. 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено, 2- и.п. Пов:6-8 раз.
8. Повороты. И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди. 1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног, 2- и.п., 3- поворот вправо (влево), взять мяч, 4- и.п. Пов:6 раз.
9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: основная стойка, 1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

1 Н Е Д Е Л Я	1 В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (как петушки), переход на обычную ходьбу. Бег в умеренном темпе, ходьба.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Ходьба на ходулях Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	Игровое задание «Не попадись»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (как петушки), переход на обычную ходьбу. Бег в умеренном темпе, ходьба.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Ходьба на ходулях Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).	Игровое задание «Не попадись»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения на ловкость с мячом	«Самолеты»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4 В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры, положенные на расстоянии 40 см. друг от друга.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Ходьба по гимнастической скамье, прыжки со скамьи на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Эстафета на тренажере для прыжков. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).	Игровое задание «Отбей мяч»: отбивание мяча брошенного педагогом правой и левой рукой на месте	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры, положенные на расстоянии 40 см. друг от друга.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Ходьба по гимнастической скамье, соскок со скамьи на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Эстафета на тренажере для прыжков. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).	Игровое задание «Отбей мяч»: отбивание мяча брошенного педагогом правой и левой рукой на месте	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения на ловкость с мячом	«Самолеты»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки, на носках.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	Игровое задание «Будь ловким»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки, на носках.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом (2—3 раза).	Игровое задание «Будь ловким»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения на ловкость с мячом	«Лиса и куры».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба с выполнением игрового упражнения «Пройди по мостику»: из шнуров выкладывается дорожка (длина 3 м. ширина 25 см.), на дорожке ставятся 2-3 кубика. Бег, шаг враспынную	Комплекс ОРУ с мячом	1. Ползание — пролезание в вертикально закрепленный обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через два обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на мягкое гимнастическое бревно, с сохранением равновесия. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше, соскок со скамьи на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Хвостики»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба с выполнением игрового упражнения «Пройди по	Комплекс ОРУ с мячом	1. Ползание — пролезание в вертикально закрепленный обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через два обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3	Подвижная игра «Хвостики»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным

		мостику»: из шнуров выкладывается дорожка (длина 3 м. ширина 25 см.), на дорожке ставятся 2-3 кубика. Бег, шаг врассыпную		раза). 2. Прыжки на двух ногах на мягкое гимнастическое бревно, с сохранением равновесия. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть на пятки, хлопнуть в ладоши, соскок со скамьи на полусогнутые ноги.		инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Упражнения на ловкость с мячом	«Лиса и куры».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)						

Неделя	№. Назначение.	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		15 минут		5 минут

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. упражнение детей в ходьбе и беге врассыпную;
2. закрепление умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;
3. повторение ползания по гимнастической скамейке;
4. упражнение в сохранении устойчивого равновесия;
5. совершенствование обще-физического развития детей

Оборудование: мячи средние, мячи-прыгуны, гимнастические палки, гимнастическая скамья, обручи, вертикальные стойки, конусы, кубики, ходули, тренажер для прыжков, шнуры, веревки.

Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном:

1. «Силач» И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).
2. «Лягушонок» И.п. – сидя на пятках перед мячом. Выполнение: 1 – толчок двумя ногами, грудь ложится на мяч, руки упором на полу, два шага руками вперед (корпус прямой), два шага руками назад; 2 – и.п. (6р.).
3. «Черепашка» И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).
4. «Буратино» И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)
5. «Потянемся к солнышку» И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

6.«Равновесие» И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: поднять правую (левую) ногу с согнутым коленом; - и.п. (5р.).

7.«Часики» И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

8. «Передай мяч» И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

9. «Достань мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х-...» Выполняем 4-5 раз.

1 Н Е Д Е Л	1. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равенства. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, на пояс, за голову).	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	Игровое задание «Не попадись»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
--	------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--

Я		Бег между предметами «Змейкой».		(классики из обручей на полу) Повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.		
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, на пояс, за голову). Бег между предметами «Змейкой».	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (классики из обручей на полу) Повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	Игровое задание «Не попадись»	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Легкоатлетические упражнения.	«Самолеты»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.	Игровые упражнения «Мяч о стенку».	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.	Игровые упражнения «Мяч о стенку».	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Легкоатлетические упражнения.	«Самолеты»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал «Лягушки» остановиться, присесть на пятки, положить руки на колени, сделать один прыжок с продвижением в перед. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Эстафета на тренажере для прыжков. 2. Ходьба на ходулях. 3. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.	Подвижная игра «Хвостики»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал «Лягушки» остановиться, присесть на пятки, положить руки на колени, сделать один прыжок с продвижением в перед. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Подвижная игра «Хвостики»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Легкоатлетические упражнения.	«Самолеты»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки, на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	11 В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбоившимся спортивным инвентарем.
	12 НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	Легкоатлетические упражнения.	«Самолеты»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	15 минут			5 минут
ЯНВАРЬ (промежуточная диагностика)						
Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.						
Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.						
2 Н Е Д	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика легкоатлетических показателей , навыков владения мячом, лазания.				Свободное время с возможностью воспользоваться полюбоившимся спортивным инвентарем.

Е Л Я	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
З Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика навыков равновесия и координации движения, метания и физического состояния брюшного пресса.				Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика следующих показателей: гибкость и прыжковых навыков.				Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

- И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
- И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
- И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
- И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).
- И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		15 минут		5 минут

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. упражнение детей в ходьбе и беге враспынную;
2. закрепление умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;
3. повторение ползания по гимнастической скамейке;
4. упражнение в сохранении устойчивого равновесия;
5. совершенствование общефизического развития детей

Оборудование: мячи различного диаметра, мячи теннисные, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, конусы, кубики, обручи, кегли, шнуры, веревки.

Комплекс ОРУ с мячом:

1. «На носок» И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.
2. Наклоны в стороны
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.
3. Наклоны вниз И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.Пов:5-7 раз.
4. Приседания И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.
- 5.«Подними» И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.
6. «Вставай» И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.
7. Махи ногами И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.
- 8.Повороты. И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.
9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ без предметов:

- 1.«Ножницы в движении» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.
2. Наклоны в стороны И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.
3. Выпады И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.
4. «Носочек прыгает» И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.
6. «Сядь» И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.
7. «Колечко» И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.
8. Прыжки И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: основная стойка¹, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз..

Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, на носках-руки на поясе, широким приставным шагом. Бег в колонне по одному, врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Игровое задание «Хоккеист»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, на носках-руки на поясе, широким приставным шагом. Бег в колонне по одному, врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с набивным мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мячом, зажатым между колен (2—3 раза).	Игровое задание «Хоккеист»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег обычный.	ОРУ на свежем воздухе	По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца.	«Море волнуется раз...»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ без предметов	1. Подлезание под гимнастическую скамью на животе. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег обычный.	ОРУ на свежем воздухе	По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца.	«Море волнуется раз...»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7 В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).	Игровое задание «Баскетболист»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8 В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р).	Игровое задание «Баскетболист»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

	9 НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».	ОРУ на свежем воздухе	1. Эстафета «Кто быстрее» 2. Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль.	Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.	
Н Е Д Е Л Я	10 В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, приставной широкий шаг. Бег по кругу с поворотом на сигнал педагога.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11 В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, приставной широкий шаг. Бег по кругу с поворотом на сигнал педагога.	Комплекс ОРУ без предметов	1. Ползание на четвереньках между конусами (2—3 раза). 2. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	12 НА УЛИЦЕ	Развлечение на улице «В поисках клада Деда Мороза».				
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		15 минут		5 минут
МАРТ						
Задачи:						
Оборудование: мячи различного диаметра, мячи-прыгуны.						
Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном:						
1. «Силач» И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).						
2. «Лягушонок» И.п. – сидя на пятках перед мячом. Выполнение: 1 – толчок двумя ногами, грудь ложится на мяч, руки упором на полу, два шага руками вперед (корпус прямой), два						

шага руками назад; 2 – и.п. (бр).

3. «Черепашка» И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

4. «Буратино» И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и.п. (5р.)

5. «Потянемся к солнышку» И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (бр.).

6. «Равновесие» И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: поднять правую (левую) ногу с согнутым коленом; - и.п. (5р.).

7. «Часики» И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

8. «Передай мяч» И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

9. «Достань мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверх, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько, насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х-...» Выполняем 4-5 раз.

1 Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу – поворот, ходьба и бег в противоположном направлении.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на скакалке 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться поллюбившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу – поворот, ходьба и бег в противоположном направлении.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, 2—3 раза. 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться поллюбившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.	ОРУ на свежем воздухе	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	4. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Запрыгивание на мягкое бревно с сохранением равновесия, соскок, перепрыгивание через мягкое бревно, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться поллюбившимся спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Запрыгивание на мягкое бревно с сохранением равновесия, соскок, перепрыгивание через мягкое бревно, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м.	Игровое задание с мячом «Самый внимательный и быстрый»	Свободное время с возможностью воспользоваться поллюбившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х	ОРУ на свежем воздухе	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными

		ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.				упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, 2. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза. 3.Метание теннисного мяча вдаль.	Игровое упражнение «Парный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с мячом-прыгуном	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге (классики из обручей), 2-3 раза	Игровое упражнение «Парный бег»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	1. Перебрасывание мячей в парах от груди 2 - мя руками	«Море волнуется раз...».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	10. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Метание набивных мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки двумя ногами в перед, вправо, влево, боком, разворот. 2. Прохождение координационной полосы с заданиями по наклейкам на полу. 3. Метание набивных мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Игровое упражнение «По мостику»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.

		Легкий бег – руки в стороны («Птички»).				
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	1. Перебрасывание мячей в парах от груди 2 - мя руками	«Море волнуется раз...».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		15 минут		5 минут

АПРЕЛЬ

Задачи:

Оборудование: кубики, обручи, мячи различного диаметра, веревки, шнуры, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, набивные мешочки с песком, скакалки, напольная лестница-радуга,

Комплекс ОРУ с кубиком:

1. И.п. – о.с. кубик в руках внизу. 1- кубик вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- опустить, и.п. Повторить 6 раз.
3. 2. И.п. – то же. 1- присесть, колени развести в стороны, кубик на пол, 2- встать, 3- присесть, взять кубик, 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. 3. И.п. – ноги шире плеч, кубик в руках. 1- наклониться вперед-вниз, колени не сгибать, кубик на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять кубик, и.п. Повторить 4 раза.
5. 4. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, кубик в руках. 1- наклониться вперед, кубиком коснуться носок ног, 2- принять и.п. Повторить 5 раз.
6. 5. И.п. – то же, кубик зажат между ступнями. 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить. Повторить 5 раз.
7. 6. И.п. – стоя, кубик на полу, руки на пояс. 10-12 подскоков вокруг кубика в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

Комплекс ОРУ с обручем:

1. «За спину» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.
2. Наклоны в стороны И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.
3. Наклоны вниз И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на пояс. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.
4. Приседания И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперед. 2- и.п. Пов:6-7 раз.
5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.
6. «Мостик» И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.
7. Повороты И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперед, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.
8. Прыжки на двух ногах через обруч вперед-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на пояс.

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8

- раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: основная стойка¹, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Н Е Д Е Л Я	1. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения по сигналу педагога – руки в стороны, руки за голову, в стороны. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	Игровое упражнение «Передача мяча в колонне».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	2. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей малого мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).	Игровое упражнение «Передача мяча в колонне».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	3. НА УЛИЦЕ	Ходьба в парах держась за руки , на носках. Бег враспынную.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	1. Прыжки в длину и в высоту (4-5)\ раз).	«Мой веселый, звонкий мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Н Е	4. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.	Игровое упражнение «Стой!»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся

Д Е Л Я		Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).		3. Пролезание в вертикально закрепленный обруч прямо и боком.		спортивным инвентарем.
	5. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, подскоки («Лошадки»), обычная ходьба. Легкий бег – руки в стороны («Птички»).	Комплекс ОРУ с обручем	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в вертикально закрепленный обруч прямо и боком.	Игровое упражнение «Стой!»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	6. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2-х ногах. Бег обычный, подскоками.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. площадке	Игровое упражнение «Стой!»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	7. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ходьба по лестнице-радуге. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 3. Метание набивных мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	8. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.	Комплекс ОРУ с кубиком	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 2. Ходьба по лестнице-радуге. 3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	9. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	1. Отбивание мяча о землю 1-ой рукой. 2. Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.	Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.	
4	10. В ЗАЛЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две	Комплекс ОРУ с	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не	Игровое упражнение «Ловкие ребята»	Свободное время с возможностью

Н Е Д Е Л Я		шеренги. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Ходьба и бег враспышную.	обручем	пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Челночный бег.		воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	11. В ЗАЛЕ КОНТРОЛЬНОЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения. Построение в две шеренги. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Ходьба и бег враспышную.	Комплекс ОРУ с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Прыжки в дли с места толчком двумя ногами	Игровое упражнение «Ловкие ребята»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	12. НА УЛИЦЕ	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2-х ногах. Бег обычный, подскоками.	Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Спортивное занятие с элементами Баскетбола.	«Стой»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)						

Неделя	№. Назначение	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
				5 минут		15 минут

МАЙ (ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА)

Цель:

обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей;
2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей;
3. упорядочить запись данных, сбор информации.

Комплекс ОРУ на улице с элементами дыхательной гимнастики:

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 — 8 раз).

раз). 5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Подготовительное упражнение Исходное положение. Стоя. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз. Упражнение «Насос» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону. Упражнение «Потягушечки» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.						
1 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения.				Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика навыков владения мячом, лазания.				Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
3 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика навыков метания и физического состояния брюшного пресса.				Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Горячая картошка».	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями

4 Н Е Д Е Л Я	В ЗАЛЕ 2 занятия	Диагностика следующих показателей: гибкость и прыжковых навыков.				Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Найди себе пару»	Спокойная ходьба сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)						

Перечень подвижных игр, игровых заданий и игровых упражнений

№ п/п	Название	Привила
1	Подвижная игра «Найди себе пару»	Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу инструктора все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.
2	Подвижная игра «Горячая картошка»	Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успев словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится. Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».
3	«Подвижная игра Кот и мыши»	На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Инструктор говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Инструктор приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети2-«мышь» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд инструктор восклицает: «Кот проснулся!» Ведущий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..
4	Подвижная игра «Цветные	Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к

	автомобили»	играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется
5	Подвижная игра «У медведя во бору»	На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.
6	Подвижная игра «Самолеты»	Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу инструктора: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.
7	Подвижная игра Лиса и куры»	На одной стороне зала находится «куратник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «куратнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу инструктора «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клуют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».
8	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Педагог выбирает «Хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, если «Хитрая лиса» не выдаст себя, играющие 3 раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?», лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.
9	Игровое упражнение «Мы веселые ребята»	После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает пробежку.
10	«Море волнуется раз.....»	С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура* на месте замри!» Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д. Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок. Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

11	Подвижная игра «Совушка»	Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу инструктора: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.
12	«Быстро из круга!»	Дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим.
13	Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	Дети стоят с одной стороны площадки, около них инструктор с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами: Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. Затем педагог предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Педагог делает вид, что ловит их. Педагог не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.
14	Игровое задание «Стой!»	Дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий, поймав мяч, кидает по ногам в любого ребенка, осаленный ребенок становится водящим.
15	Подвижная игра «Хвостики»	Игра хвостики проводится с лентами около 40-60 см. Участникам выдаются ленты – «хвостики», которые заправляются за пояс сзади. Ленты должны свисать примерно до колена Целью каждого игрока будет, защитить свой «хвостик», собрать как можно больше «хвостов» противника. Игрок, набравший большее количество хвостов, побеждает.
16	Игровое упражнение « Парный бег»	Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, соединенные одним гимнастическим обручем, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары.
17	Игровое упражнение «Ловкие ребята»	Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и т.д.
18	Игровое упражнение «Пингвины»	Перед игрой можно провести беседу о пингвинах и рассказать, что те переносят свои яйца, зажимая их между лапами. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле линии старта. Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до флажка и обратно.
19	Игровое упражнение «По мостику»	Педагог предлагает пройти двум гимнастическим скамьям – по «мостику». На расстоянии 1 метра до конца мостика сидит игрушка. Нужно дойти до игрушки, взять ее и вернуться с ней обратно.
20	Игровое упражнение «Мяч о стенку»	Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т. д.
21	Игровое упражнение «Передай мяч»	Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Педагог дает одному из играющих мяч. По слову педагога: «Начинай!» - дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят: Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Бросать, кто умеет? Я! Тот, у кого на слово «Я» оказался мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходи в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова

		становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.
22	Игровое упражнение «Не попадись»	Чертится круг или кладется шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга в любом месте. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 30-40 секунд инструктор прекращает игру и считает пойманных. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.
23	Игровое упражнение «Отбей мяч»	Необходимо отбить мяч, брошенный педагогом.
24	Игровое упражнение «Будь ловким»	Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.
25	Игровое упражнение «Самый внимательный и быстрый»	Дети строятся в 2 шеренги, лицом друг к другу, между каждой парой на полу 1 мяч. Педагог произносит вслух часть тела, либо часть одежды детей, те касаются рукой названной части тела. Как только педагог произнесет «Мяч» необходимо вперед напарника взять мяч с пола.
26	Игровое упражнение «Баскетболист»	Провести мяч, правой о левой рукой отбивая от пола заданное расстояние.
27	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку.
28	Игровое упражнение «Прокати-сбей»	На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6-8 штук). Педагог приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Упражнение повторяется несколько раз.
29	Игровое упражнение «Хоккеист»	Провести мяч клюшкой между фишек, забить гол в ворота.

**РАБОЧИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (от 6 до 7 лет) (30 мин.).**

Неделя	Название.Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
СЕНТЯБРЬ (НАЧАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА)						
	<p>Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.</p> <p>Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.</p>					
	<p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.</p>					

1 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. 2 занятия	Диагностика легкоатлетических показателей, прыжковых навыков и навыков равновесия и координации движения.				Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучение расчету «на первый, второй». Научить детей забрасывать мяч в кольцо. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в шеренгу, проверка равнения, расчет шеренги «На первый, второй». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Кого позвали, тот ловит мяч»	
2 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. 2 занятия	Диагностика навыков владения мячом, лазания.				Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей азам бадминтона.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами бадминтона	«Горячая картошка».	
3 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. 2 занятия	Диагностика навыков метания мяча и физического состояния брюшного пресса.				Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, равновесии и координации движений, меткости. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Дорожка препятствий: ходьба по бревну, перешагивание через предмет, «Классики из обручей», метание мяча в цель.	«Из круга вышибала»	

4 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. 2 занятия	Диагностика следующих показателей: кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье), отжимание от пола.	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ		
	Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родители в детстве родителей, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм.	Играем в такие дворовые игры как, «Резиночка» и «Из круга вышибала»	
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)			

Неделя	Название.	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
ОКТАБРЬ						
	<p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз) 4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) 5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) 6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза. <p>ОРУ без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз) 					

	<p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.</p> <p>5. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 — присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)</p> <p>6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе. На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.</p>					
1 Н Е Д Е Л Я	Фестиваль ГТО (Первый этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)	Пробные испытания по выполнению нормативов ГТО.				
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучение расчету «на первый, второй». Научить детей забрасывать мяч в кольцо. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в шеренгу, проверка равнения, расчет шеренги «На первый, второй». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами баскетбола	«Кого позвали, тот ловит мяч»	
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять детей в прыжках высоту с приземлением на маты; упражнять в ловкости с упражнениях с мячом. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Выполнение упражнений по примеру инструктора. Дыхательная гимнастика.	ОРУ без предмета	1. Прыжки в высоту «Достань до предмета» 2. Прыжки в высоту через планку. 3. Упражнения с мячом (поочередные отбивания мяча от пола правой левой рукой поочередно, подбрасывания мяча вверх и ловля его руками, отбивание мяча об стену и ловля его).	«Горячая картошка».	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей азам бадминтона.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие с элементами бадминтона	«Горячая картошка».	
3 Н	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с согласованием рук и	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному	ОРУ	1. Упражнения на отработку замаха и удара.с теннисной	"Самолеты"	Свободное время с возможностью

Е Д Е Л Я	ног, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в ловкости с мячом ходя по кругу, выработка основных навыков для метания мяча в даль, упражнять в упражнении «кувырок в перед». (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	между двумя линиями. Бег враспынную. Выполнение упражнений по примеру инструктора с мячом. Дыхательная гимнастика.	без предмета	ракеткой и воланом. 2. Кувырок в перед.		воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Дать детям начальные знания и умения в бадминтоне.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Спортивное занятие «Бадминтон»		"Самолеты"
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; вырабатывать умение группироваться при ходьбе в полуприседе под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с остановкой на одной ноге. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в три колонны. Ходьба и бег с согласованием рук и ног в колонне по одному. Выполнение упражнений по примеру инструктора с мячом. Дыхательная гимнастика.	ОРУ без предмета	1. Равновесие: ходьба по доске с остановкой на одной ноге. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Прыжки в длину с места двумя ногами. 5. Эстафета «Тачки».		«У медведя во бору» Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родители в детстве, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм.	Играем в такие дворовые игры как, «Резиночка» и «Из круга вышибала»				
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
НОЯБРЬ						
	<p>ОРУ с кубиком:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1—2-поворот вправо, 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить кубик в левую руку; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз) И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. 1—4 —наклон вправо, коснуться кубиком пола; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) И. п.— стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, переложить кубик в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз) И. п. — основная стойка руки на пояс, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. <p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпряиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз) И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.На счет 1—8 повторить 3—4 раза. 					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с соскоком. 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание об стену и ловля мяча.	«Горячая картошка»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
НА УЛИЦЕ						
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Упражнения на ловкость с мячом	«Горячая картошка»	

	Учить детей выполнять упражнения по команде.	чередуются. Дыхательная гимнастика				
2 Н Е Д Е Л Я	"А ну-ка мамы!", спортивно-развлекательное мероприятие в рамках празднования Дня матери совместно с родителями (мамами).	Праздничная развлекательная физкультурно-спортивная программа.				
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Упражнения на ловкость с мячом	«Самолеты»	
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками., лазании по гимнастической стенке. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	ОРУ с кубиком	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2 Прыжки на двух ногах между предметами 3. Лазание по гимнастической стенке.	«Лиса и куры».	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в шеренгу, проверка равнения. Расчет «На первый, второй». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Упражнения на ловкость с мячом	«Лиса и куры».	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, челночном беге на время, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	ОРУ с кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Челночный бег.	«Цветные автомобили».	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.

НА УЛИЦЕ				
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Упражнения на ловкость с мячом	«Цветные автомобили».
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)				

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут	20 минут	20 минут	5 минут

ДЕКАБРЬ	
	<p>ОРУ без предмета</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 — шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз) 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение. То же влево. (6 раз) 3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз) 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз) 5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза. 6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3—руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз) <p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз) 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз) 4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 — присесть, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз) 5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз) 6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу; перестроение в колонну	ОРУ без предмета	1. Равновесие: прыжки через 4-5 брусков на полу и на гимнастической скамье; 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Спортивное развлечение «Зимние забавы».	Комплекс дыхательной гимнастики, разминки и подвижных зимних игр.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу.	ОРУ без предмета	1. Ходьба и прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«У медведя во бору».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Легкоатлетические упражнения.	Игра «Веселый светофор»	
3 Н Е Д Е Л Я	Спортивный досуг "Приключение колобка" Показать детям многофункциональность мяча.	Комплекс спортивных заданий и развлечений с мячами различного диаметра и предназначения.				
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Легкоатлетические упражнения.	Игра «Веселый светофор»	

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии и метании теннисного мяча в даль и в цель. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предмета	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Метание теннисного мяча в даль и в цель.	Подвижная игра «Птички и кошка».	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени.	Построение в шеренгу, проверка равнения Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дыхательная гимнастика	ОРУ на свежем воздухе без предмета	Легкоатлетические упражнения.	Игра «Веселый светофор»	
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
ЯНВАРЬ (промежуточная диагностика)						
	<p>Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.</p> <p>Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.</p>					
	<p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.</p>					
Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, кто не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика навыков владения мячом, лазания, легкоатлетических показателей				Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Спортивный квест «В поисках клада Деда Мороза»	Комплекс спортивных и интеллектуальных заданий на улице.				
Н Е Д	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, кто не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо	Диагностика навыков метания мяча, прыжковых навыков и физического состояния брюшного пресса.				Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным

Е Л Я	перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия					инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Продолжить обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени (дыхание через нос).	1. Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза). Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	ОРУ на свежем воздухе	Зимняя полоса препятствий на площадке.	«Прыгает-не прыгает»	
Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика следующих показателей: навыков равновесия и координации движения. кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье)., отжимание от пола.				Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Продолжить обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени (дыхание через нос).	1. Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза). Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	ОРУ на свежем воздухе	Зимняя полоса препятствий на площадке.	«Прыгает-не прыгает»	
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
ФЕВРАЛЬ						
	<p>ОРУ с мячом</p> <p>1 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)</p> <p>2 И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)</p> <p>3 И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>4 И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)</p> <p>5 И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)</p> <p>6 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)</p> <p>7 И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза</p> <p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза</p>					
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, ходьбе по канату, лежащему на полу, в перебрасывании мяча друг другу (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	ОРУ с мячом	Комплекс упражнений: 1. Равновесие: прыжки через бруски. 2 Ходьба по канату, лежащему на полу. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Найди себе пару».	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
НА УЛИЦЕ						
	Учить детей ходить семенящим и	Ходьба обычная. Бег	ОРУ на свежем	. По сигналу изобразить: самолет,	«Море волнуется раз...»	

	широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	обычный.	воздухе	лошадку, медведя, зайца.			
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	ОРУ с мячом	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.	
	Физкультурное развлечение: «День защитников Отечества».	Комплекс тематических спортивно-развлекательных заданий.					
	НА УЛИЦЕ						
	Продолжать учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.	Ходьба обычная. Бег обычный.	ОРУ на свежем воздухе	По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца.	«Море волнуется раз...»		
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 4. Метание мешочков в вертикальную цель 5. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробьишки и автомобиль».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ						
	Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы	Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».	ОРУ на свежем воздухе	1. Эстафета «Кто быстрее» 2. Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль.	Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.		

	вдаль. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).					
Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге, сочетая с прыжком в длину толчком двумя ногами. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	ОРУ с мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие:- прыжки на правой и левой ноге, сочетая с прыжком в длину толчком двумя ногами.	«Перелет птиц»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Развлечение на улице «Веселые старты».	Комплекс спортивных эстафет на улице.				
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут	20 минут			5 минут
МАРТ						
	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6- раз)</p> <p>2. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6-7раз)</p> <p>3. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ногой (6-7раз)</p> <p>4. И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6-7раз)</p> <p>5.И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка вниз. —прыжком ноги врозь палку вверх; 2-вернуться в исходное положение. Повторить 2—3 раза</p> <p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;3 — руки в стороны;</p> <p>4—вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4—вернуться в исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны;</p> <p>4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.На счет 1—8 повторить 3—4 раза</p>					
1 н е д е л я	Спортивная Кейс-игра «Мой веселый, звонкий мяч»	Тематическая физкультурно-игровая программа для детей.				
	НА УЛИЦЕ					
	Развлечение на улице: «Масленицу провожаем, - Весну встречаем! «Молодецкие забавы!» на воздухе.	Комплекс спортивно-развлекательных мероприятий на улице на тему «Масленичные молодецкие забавы».				
2 н е д е л я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на	ОРУ с гимнастической палкой	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы	«Бездомный заяц».	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным

Е Л Я	Челночный бег на время. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.		4. Челночный бег.		инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.	ОРУ на свежем воздухе	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в равновесии. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	ОРУ с гимнастической палкой	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.	ОРУ на свежем воздухе	Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз).	«Быстро из круга»	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу инструктора остановиться	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по доске. Положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Зайцы и волк»	Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.

НА УЛИЦЕ				
	Упражнять детей в перебрасывании мяча 2 -мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Продолжать учить дышать через нос.	Ходьба обычная. Бег враспынную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	1. Перебрасывание мячей в парах от груди 2 - мя руками «Море волнуется раз...».
Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)				

Неделя	Название. Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		20 минут		5 минут

АПРЕЛЬ

	<p>ОРУ с мячом</p> <p>1 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)</p> <p>2 И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)</p> <p>3 И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>4 И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)</p> <p>5 И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)</p> <p>6 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)</p> <p>7 И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза</p> <p>ОРУ на свежем воздухе без предмета:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)</p> <p>4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза</p>			
--	---	--	--	--

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	ОРУ с мячом с элементами гимнастики	1. Равновесие - прыжки на двух ногах через препятствия	«Лиса и курь».	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ						
	Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 х ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба.	ОРУ на свежем воздухе	1. Прыжки в длину и в высоту (4-5)\ раз).	«Мой веселый, звонкий мяч».		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой 6. Кувырок в перед.	«Совушка».	Свободное время с возможностью воспользоваться любимым спортивным инвентарем.	
	Спортивное развлечение «Мы космонавты!», посвященное Дню космонавтики	Комплекс тематических спортивно-развлекательных мероприятий.					
НА УЛИЦЕ							

	Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	ОРУ на свежем воздухе.	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. Площадке	«Стой»	
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Воробышки и автомобиль».	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.	Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».	ОРУ на свежем воздухе.	1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой. 2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.	Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО).	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу инструктора: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1. Равновесие: - прыжки на двух ногах из обруча в обруч - Прыжки на двух ногах между предметами	«Птички и кошка»	Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ					
	Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	ОРУ на свежем воздухе.	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Спортивное занятие с элементами Баскетбола.	«Стой»	
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)						
Выполнение нормативов ВФСК ГТО (исходя из планирования приема нормативов Центра тестирования ВФСК ГТО Гурьевского муниципального района)						

Неделя	Название. Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		5 минут		20 минут		5 минут
МАЙ (ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА)						
Цель: обследование физической подготовленности и двигательной активности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.						
Задачи: 1. выявить первоначальный уровень физической подготовленности и работоспособности детей; 2. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей; 3. упорядочить запись данных, сбор информации.						
1 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика легкоатлетических показателей, прыжковых навыков и навыков равновесия и координации движения. (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов)			Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ					
	Закреплять с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.	Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах. Дыхательная гимнастика.	ОРУ на улице без предмета	1.Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки. 2.Прыжки на 2х ногах через линию	«Совушка».	
2 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика навыков владения мячом, лазания. (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов)			Свободное время с возможностью воспользоваться полубившимся спортивным инвентарем.	
	НА УЛИЦЕ					
	Спортивное развлечение «Веселые старты», в рамках празднования Дня защиты детей	Комплекс физкультурных развлечений.				

З Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика навыков метания мяча и физического состояния брюшного пресса. (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов)			Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ				
	Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.	Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».	ОРУ на свежем воздухе без предмета	1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой. 2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.	Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.
4 Н Е Д Е Л Я	Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. 2 занятия	Диагностика следующих показателей: кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье), отжимание от пола. (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов)			Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем.
	НА УЛИЦЕ				
	Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.	Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика.	ОРУ на свежем воздухе без предмета	1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). 2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. Площадке	«Стой»
Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 10 минут)					
Утренний зарядка- ФЛЕШМОБ совместно с родителями, посвященный Дню Победы 9 мая					

Перечень подвижных игр

№ п/п	Название	Привила
1	Подвижная игра «Найди себе пару»	Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.
2	Подвижная игра «Горячая картошка».	Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успев словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится. Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».
3	Подвижная игра «Самолеты».	Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.
4	Подвижная игра У медведя во бору».	На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.
5	Подвижная игра «Лиса и куры».	На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «куряльнике» на «наседте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

6	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется
7	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге». Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю» отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».
8	Подвижная игра «Птички и кошка».	Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.
9	Малоподвижная игра «Прыгает-не прыгает»	Дети встают в одну линию. Воспитатель называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если воспитатель назвал то, что прыгает, то никаких движений делать не надо, например: Воспитатель: Мяч. Дети прыгают. Воспитатель: Машина. Дети стоят и т.д.
10	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит инструктор, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.
11	Подвижная игра «Перелет птиц»	Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Инструктор говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.
12	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.
13	Подвижная игра «Быстро из круга».	Дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается

		проигравшим.
14	Подвижная игра «Стой»	Дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий, поймав мяч, кидает по ногам в любого ребенка, 137саленный ребенок становится водящим.
15	Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».	Дети стоят с одной стороны площадки, около них инструктор с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами: Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. Затем инструктор предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Инструктор делает вид, что ловит их. , Инструктор не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.
16	Подвижная игра «Совушка».	Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. Д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

Рабочий план по реализации комплекса по подготовке к выполнению нормативов
ВФСК ГТО 1 ступени

Участники: дети в возрасте 6-8 лет.

Сентябрь		
№ занятия	Разминка	Основная часть.
1	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Обучение работе в парах (Упражнение «Тачка»).
2	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах, направленная на укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса (упражнение «Тачка»). Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Челночный бег 3х10 метров» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
3	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Выполнение упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» фронтальным способом (10 повторений). Парный забег с соблюдением правил «Челночного бега».
4	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Обучение работать с упражнением в парах.
5	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (20 повторений); «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнером) (10 повторений). «Челночный бег 3х10 метров»
6	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).

		Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (10 повторений).
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Работа в парах: упражнение «Тачка» (1 мин.).
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров» Фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.		
Октябрь		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Подготовка к фестивалю ГТО (Первый этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 степени): «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.); «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».
2	Фестиваль ГТО с приглашение судей Центра тестирования ВФСК ГТО Гурьевского муниципального округа.	
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров»
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»

	Растяжка.	
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 4 метра; работа со спортивно одаренными детьми.		
Ноябрь		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением).	Эстафеты: «Тачки»

	Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	«Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 5 метров; работа со спортивно одаренными детьми.		
Декабрь		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров»
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом:

	Растяжка.	«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.		
Январь		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»
4	Спортивные состязания «Эстафета ГТО» (Второй этап проекта по подготовке к	

	выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)	
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.		
Февраль		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на

	упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.		
Март		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров»
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».

	Растяжка.	
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.		
Апрель.		
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров
5	Выполнение нормативов ВФСК ГТО 1 степени	
Индивидуальная работа: работа со спортивно одаренными детьми.		
В течение учебного года: Информирование участников образовательных отношений об участии в ВФСК ГТО (выступление на родительских собраниях; анкетирование, оформление папок передвижек, памяток и т.п.)		

Планирование дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в рамках
«Дня здоровья».

Месяц (кол-во занятий)	Комплекс занятия (для детей от 4 лет)
Сентябрь (4 занятия)	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; - Сюжетный игровой комплекс «Путешествие на автомобиле», состоящий из дыхательных упражнений и корригирующей гимнастики:</p> <p>Упражнение «Насос» (повтор 3 раза) Мы качаем, мы качаем, Воздух в шины надуваем. Проверяем каждый раз, И аварий нет у нас. <i>Стоя, ноги слегка расставить. Пальцы сжать в кулаки. Наклоняться вниз, выбрасывая резко руки, и произносить: «ш-ш-ш...». Выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.</i></p> <p>Упражнение «Машина» Мы машины завели – тор-тор-тор. Веселей, шофер, рули - на простор. Осторожно, поворот - ой-ей-ей. Повернули - и вперед все быстреей. <i>Дети выполняют вращение кистями рук с одновременным произнесением звука [р] на выдохе. Упражнение способствует крупной вибрации тканей организма, стимулирует обменные процессы, повышает энергетику, улучшает кроваток в организме и отхождение мокроты.</i></p> <p>Упражнение «Чья машина дальше уедет» Ты, дружок, гуди в гудок – би-би-би! Мы примчались на лужок – выходи! <i>Дети встают на одну линию, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед топаящим шагом, при этом произнося: «Бр-р-р...».</i> <i>Побеждает тот, кто дальше всех уехал на одном дыхании. Упражнение учит детей выдыхать воздух постепенно.</i></p> <p>Упражнение «Поехали» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя движения руля. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.) Упражнение способствует формированию правильной осанки, укреплению связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p> <p>Упражнение «Ветер» Ветер дует нам в лицо, <i>И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну, то в другую сторону</i> Закачалось деревце. Ветер тише, тише, тише, <i>Присесть, руками обхватить колени</i></p>

	<p>Дереvence все выше, выше. <i>Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.</i> <i>Способствует развитию координации движений, укреплению мышечного корсета позвоночника.</i></p> <p>Упражнение «Отдых на качельке» Мы катались, мы катались - на качельке покачались. И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза. <i>Способствует улучшению функции вестибулярного аппарата, укреплению связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</i></p>
Октябрь (4 занятия)	<p>Сюжетный игровой комплекс «Поиграем с ежиком», состоящий из комплекса самомассажа, способствующего профилактике плоскостопия, и корригирующих упражнений.</p> <p>Упражнение «Ласковый ёж» (повтор 3 раза). Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить! <i>Ребенок прокатывает мяч между ладошками.</i> Гладь мои ножки, ёж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить! <i>Ребенок катает мяч стопами по полу.</i></p> <p>Упражнение «Мы ежата» Под огромною сосной <i>Бег на носках.</i> На полянке, на лесной, <i>Произносить звуки [фррфррфрр].</i> Куча листьев где лежит, <i>Бег в полуприседе на носочках,</i> Еж с ежатами бежит. <i>руки в упоре на бедрах, спина круглая</i> Мы вокруг все оглядим, На пенечках посидим, <i>Присесть, вытягивая шею вверх.</i> А потом все дружно сядем <i>Присесть с упором на кисти рук,</i> И иголки все покажем <i>голову опустить, спина круглая</i> Показали, показали <i>«показываем иголки».</i> И домой все побежали. <i>Бег на носках.</i> <i>Способствует формированию навыка правильной осанки, укреплению мышц туловища, верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>Упражнение «Ежик вытянулся, свернулся» И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться. <i>Способствует улучшению функции вестибулярного аппарата, укреплению мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.</i></p>
Ноябрь (4 занятия)	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; Сюжетный игровой комплекс «На море», состоящий из дыхательных упражнений и корригирующей гимнастики: «Какое море большое». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу«Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p>

	<p>«Чайки ловят рыбу в воде». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«Створки раковины раскрываются». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>Упражнение «Морская звезда» И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах. <i>Способствует формированию правильной осанки, улучшению координации движений.</i></p> <p>Упражнение «Потянулись!» И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе. <i>Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.</i></p> <p>Упражнение «Лодочка» И.п.: лежа на животе, потянуться обеими руками вперед. Педагог берет ребенка за руки, поднимает вверх. <i>Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника, повышению гибкости позвоночника, формированию правильной осанки.</i></p>
<p>Декабрь (4 занятия)</p>	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; - Сюжетный игровой комплекс «В зоопарке», состоящий из дыхательных упражнений и корригирующей гимнастики:</p> <p>Комплекс дыхательных упражнений с загадками: «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк). И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея). И.п. - лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p> <p>«Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса). «Лисичка принохивается» (по методу А.Н.Стрельниковой). И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.</p>

	<p>Упражнение «Танец медвежат» Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний. <i>Способствует укреплению мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.</i></p> <p>Упражнение «Медведи на велосипеде» Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике, А за ними раки на хромой собаке. И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. <i>Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.</i> Способствует улучшению кровообращения в ногах, укреплению мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.</p>
<p>Январь (2 занятия)</p>	<p>- Сюжетный игровой комплекс «Игрушки»:</p> <p>Упражнение «Юла» Дети кружатся, стоя на сегменте массажной дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела. <i>Способствует профилактике плоскостопия.</i></p> <p>Упражнение «Игрушки играют» Вместе будем мы играть, <i>Ходьба на месте.</i> Будем прыгать и скакать. <i>Прыжки на обеих ногах.</i> Кто сильнее? Кто ловчее? <i>Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</i> Кто доскачет всех быстрее? <i>Способствует укреплению связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формированию навыка правильной осанки.</i></p> <p>Упражнение «Покачай куклу». И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «куклу», касаясь лбом колена и стопы ноги. <i>Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.</i></p> <p>Упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть. <i>Способствует развитию умения сохранять равновесие, формированию правильной осанки, укреплению связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</i></p>
<p>Февраль (4 занятия)</p>	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; - Сюжетный игровой комплекс «На лужайке», состоящий из корригирующей гимнастики и комплекса самомассажа:</p> <p>Игровое задание «Собери цветок»: Необходимо небольшими подгруппами детей из пуговиц используя только пальцы ног сложить изображение цветка.</p> <p>.Упражнение «Кузнечик» На лужайке красота, <i>Ходьба по залу обычным шагом.</i></p>

	<p>На лужайке суета: <i>Ходьба спортивным шагом, спина прямая.</i> Бабочки порхают <i>Бег по залу на носках, дети</i> И жуки летают <i>Выполняют махи руками.</i> А кузнечик скачет: <i>Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</i> Скок-скок на цветок. Прыг-прыг, задержался <i>Присесть на корточки, руки назад, в стороны.</i> на миг. Вот опять поскакал и устал. <i>Прыжки на обеих ногах.</i> Способствует устранению и компенсации деформации осанки, укреплению мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.</p> <p>.Упражнение «Гусеница» И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли! формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.</p>
<p>Март (4 занятия)</p>	<p>- Сюжетный игровой комплекс «Котят»: Комплекс упражнений, способствующий профилактике плоскостопия «Котят» «Котят идут мимо спящего пса» И.п. – стоя на носках, руки внизу <i>Ходьба на носках.</i> Примечание: для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир – большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг другу – “Тише!”. «Котят греют на солнышке лапки» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть 1 – согнуть вперед правую стопу 2 – и.п. 3-4 - то же левой «Лапки замерзли» И.п. – то же Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот «Лапки танцуют» И.п. - то же. 1- носки в стороны, пятки вместе 2 - и.п. 3 - пятки в стороны, носки вместе 4 - и.п. «Котят показывают коготочки» И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади 1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки») 2 - и.п. («спрятали коготочки») 3-4 - то же левой «Котят бегают по лужам» И.п. о.с. <i>Ходьба по массажным коврикам</i> Упражнение «Кошка и котят» Кошка с котятами <i>Ходьба в произвольном направлении</i> Вместе играла. <i>Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и</i> Кошка котяток Всему обучала: <i>кисти рук</i> Весело прыгать, <i>Прыжки на обеих ногах (на носках)</i> Хвостом помахать. <i>И.п.: стоя на четвереньках.</i> Вот как котят <i>Выполнять повороты тазобедренной частью туловища</i> Умеют играть! <i>вправо-влево (имитация движения)</i> <i>Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитию координации движений.</i></p>

	<p>Упражнение «Кошечка» И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять. <i>Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника.</i></p>
<p>Апрель (4 занятия)</p>	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; - Сюжетный игровой комплекс «Авиаторы», состоящий из корригирующей гимнастики и дыхательных упражнений. «Самолетик — самолет» Цели: Самолетик — самолет <i>Развести руки в стороны, ладонями вверх.</i> Отправляется в полет. <i>Выполнять поворот вправо</i> Жу, жу, жу, <i>и произносить звук [ж].</i> Постою и отдохну. <i>Встать прямо, опустить руки, пауза.</i> Я налево полечу, <i>Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево</i> Жу, жу, жу, <i>выдох на звук [ж].</i> Постою и отдохну. <i>Встать прямо и опустить руки — пауза.</i> <i>Способствует укреплению мышц туловища, мягкому воздействию на функции вестибулярного аппарата, формированию навыка правильной осанки.</i> Упражнение «Самолет» И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза Способствует укреплению мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса. Дыхательное упражнение «Ветер» Дует легкий ветерок – ф-ф-ф.... И качает так листок – ф-ф-ф.... <i>Выдох спокойный, ненапряженный.</i> Дует сильный ветерок – ф-ф-ф-... И качает так листок – ф-ф-ф-... <i>Активный выдох.</i> Дует ветерок, качаются листочки И поют свои песенки. Осенние листочки На веточках сидят, Осенние листочки Детям говорят; Осиновый – а-а-а-... Рябиновый –и-и-и... Березовый – о-о-о-... Дубовый –у-у-у-...</p>
<p>Май (4 занятия)</p>	<p>- Массажная тропа в соответствии с возрастными возможностями детей; - Сюжетный комплекс «Помощники», состоящих из упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и комплекса самомассажа. Комплекс упражнений для формирования стопы «Помогаю ножкам» 1. Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо. 2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин. 3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по</p>

	<p>доске вверх и вниз 5—10 раз.</p> <p>4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.</p> <p>5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).</p> <p>6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.</p> <p>Сгибание и разгибание ног.</p> <p>7. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.</p> <p>8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.</p> <p><i>Способствует профилактике плоскостопия.</i></p> <p>Комплекс самомассажа с массажным мячом «Вот помощники мои»</p> <p>Вот помощники мои Вот помощники мои. (показать пальцы) Их, как хочешь поверни. По дорожке белой, гладкой Скачут пальцы, как лошадки. (массажным мячом провести по руке, до локтя) Чок, чок, чок, Чок, чок, чок – Скачет резвый табунок. (повторить с другой рукой)</p>
--	---

Примечание: в связи с тем, что упражнения требуют научения, один комплекс упражнений повторяется в течение четырех занятий одного месяца.

Планирование дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в рамках
«Фитнеса для малышей» - **игровой стретчинг**
для детей второй младшей группы (3-4 года).

Месяц, количество занятий в месяц.	Название комплекса, содержание комплекса
Сентябрь, 4 занятия	<p>Зверо-гимнастика с элементами стретчинга. Имитация движений животных, с применением упражнений, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1.Упражнение «Кошечка». И.п. Стоя в упоре на ладони и колени. 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p> <p>2.Упражнение «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.</p> <p>3. Упражнение «Верблюд» - стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус</p> <p>4. «Носорог». И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.</p> <p>5. Упражнение «Змея». И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.</p>
Октябрь, 4 занятия	<p>Гимнастика с элементами стретчинга (Мои любимые игрушки). Комплекс тематических упражнений, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1.Упражнение «Плюшевый медведь» И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.</p> <p>2. Упражнение «Лошадка» И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину</p>

	<p>не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.</p> <p>3. Упражнение «Цапля». И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п.</p> <p>4.Упражнение «Волшебные палочки». И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.</p> <p>5. Упражнение «Зайчик». И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2. Вернуться в и.п.</p>
<p>Ноябрь, 4 занятия</p>	<p>Стретчинг (сказка лягушка – путешественница) Комплекс тематических упражнений, выполняемых под музыку, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1.Упражнение «Лягушка» И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.</p> <p>2.пражнение «Цапля». И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п.</p> <p>3.Упражнение «Веточка». И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.</p> <p>4.Упражнение «Цапля». И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п.</p> <p>5.Упражнение «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.</p>
<p>Декабрь, 4 занятия</p>	<p>Гимнастика с элементами стретчинга (В лесу родилась елочка). Комплекс тематических упражнений, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p>

	<p>1.Упражнение «Ель большая». И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) Развести носки врозь – вдох. 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. 3) И.п.</p> <p>2.Упражнение «Волк». И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3. И.п.</p> <p>3.Упражнение «Зайчик». И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2. Вернуться в и.п.</p> <p>4. Упражнение «Бег». И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.</p> <p>5. Упражнение «Лошадка» И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.</p>
<p>Январь, 3 занятия</p>	<p>Гимнастика с элементами стретчинга (Морские глубины) Комплекс тематических упражнений, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1.Упражнение «Волна». И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п.</p> <p>2.Упражнение «Рыбка». И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п.</p> <p>3. Упражнение «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; 4.Упражнение «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; 5.Упражнение «Морской конек» - сед на пятках, руки за голову; 6.Упражнение «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»; 7.Упражнение «Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».</p>

<p>Февраль, 4 занятия</p>	<p>Игровой стретчинг (Прогулка)</p> <p>1. Упражнение для шейного отдела. Утро жарко на полянке, Солнце светит солнце ярко-ярко. Мы посмотрим на лучи, Зачирикают птенцы. С право лес, а с лево речка. А над нами облачка. Небо, небо голубое, Солнце, лето и вода. (круговые вращения головой).</p> <p>2 Упражнение для ног и спины. Мы собрались на прогулку, В лес по ягодки пойдем. Взяли мы с собой корзинку друзей с собой возьмем. (шаг на носках, пятках).</p> <p>3 Упражнение для рук и плечевого пояса. В нашем сказочном лесу деревца красивые, Много елок и берез, и дубов раскидистых. Ручки вверх мы поднимаем И листочки задеваем. Можем ими покачать И с деревцем поиграть. Ветерок все дует, дует, А листва все шелестит. (поднимаем и опускаем плечи).</p> <p>4. Упражнение для координации. А в лесочке много-много зайчиков и белочек. Дятлы в дерево долбят, Птички весело свистят. Разбежались все ребятки, птичек посмотреть. А в травинке ежик весело зашелестел. (имитируем движения животных).</p> <p>5. Упражнение для тела и осанки. Вот мы вышли на полянку, Ягодками засеянную. Кто куда с своей корзинкой, Под кусточек, под лужок. Как нам жарко на полянке, Солнце светит очень ярко. Облачка все голубые, Птички весело поют. (наклоны - спина прямая к правой и левой ноге, доставать пол рукой).</p> <p>6. Упражнение для осанки. Кошка вышла на полянку потянулась Мило деткам улыбнулась. Спинку выгнула, прогнула. Потянулась и ушла. (пригибание и выгибание спины).</p> <p>7. Упражнение для коленей и растяжки. Нагулялись по лесочку, Ноженьки устали. Полежим мы на песочке, Отдохнем еще немножко. Ягодки покушаем, Соловьев послушаем. (тянемся к ноге, наклоны не сгибая колен).</p> <p>8. Упражнение для коленей и растяжки.</p>
-------------------------------	--

	<p>В позе йоги посидим на полянку поглядим. Мы колени разведём, Спину к полу мы прижмём. Снова встанем, повторим, на полянку поглядим.</p> <p>9. Упражнение для колен. Хорошо мы погуляли В зелёном лесу. И с полной корзиночкой Вернулись мы домой. Весёлые, счастливые Мы дружно разошлись.</p>
<p>Март, 4 занятия</p>	<p>Гимнастика с элементами стретчинга (Лес) Комплекс тематических упражнений, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц , с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1. Упражнение «Дерево». И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p> <p>2. Упражнение. «Веточка». И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.</p> <p>3. Упражнение. «Солнышко». И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п.</p> <p>4. Упражнение «Качели для солнышка» И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.</p> <p>5. Упражнение «Ель большая». И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) Развести носки врозь – вдох. 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. 3) И.п.</p> <p>6. Упражнение «Пчелка». И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперед, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.</p>
<p>Апрель, 4 занятия</p>	<p>Стретчинг (сказка Колобок) Комплекс тематических упражнений, выполняемых под музыку, направленных на усиление подвижности суставов , а так же разогрев и растягивание мышц, с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1. Упражнение «Колобок»</p>

	<p>И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (показать колобок). Повторить 2—3 раза. Между каждым повторением полежать и расслабиться.</p> <p>2. Упражнение «Волк» И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3. И.п. <p>3. Упражнение «Зайчик»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2. Вернуться в и.п. <p>4. Упражнение «Медведь»</p> <p>И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2. Вернуться в и.п. 3—4. Прodelать то же движение левой ногой. <p>5. Упражнение «Лиса»</p> <p>И.п.: стоя на четвереньках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох)
<p>Май, 4 занятия</p>	<p>Стретчинг (Цветочная лужайка)</p> <p>Комплекс тематических упражнений, выполняемых под музыку, направленных на усиление подвижности суставов, а так же разогрев и растягивание мышц, с применением следующих специальных упражнений:</p> <p>1.Упражнение «Цветок».</p> <p>И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; <p>То же на другую ногу.</p> <p>3-4 раза на каждую ногу.</p> <p>2.Упражнение «Бабочка».</p> <p>И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. <p>Вариант: выполнять движения коленями ритмично.</p> <p>Вариант: наклон вперёд до касания головой пола.</p> <p>3.Упражнение «Стрекоза».</p> <p>И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п.

3-4 – в другую сторону.

4.Упражнение «Пчелка»

И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам.

1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга.

2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

5.Упражнение «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

6.Упражнение «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Примечание: в связи с тем, что упражнения требуют научения, один комплекс упражнений повторяется в течение четырех занятий одного месяца.

Диагностическая карта средней группы (4-5 лет) на _____ учебный год.

№ п/ п	ФИ	Пол	Год рождения/ полных лет	Дата диагно- стики (месяц, год)	Показатели физической подготовленности и двигательной активности																	
					л/а		Прыжки			Равновесие			Ловкость (владение мячом).			Лазание	Метание мешочка с песком		Пресс	Гибкость		Средний балл
					Бег с согласованием рук и ног	Челночный бег 3x10 метров	В высоту	В длину двумя ногами с места	В глубину	Прыжки в высоту с сохранением равновесия	Прыжки в глубину с сохранением равновесия	Ходьба по гимнаст. скамье с перешагиванием через препятствие,	Бросок мяча в даль из-за головы двумя руками	Отбивание мяча от пола пр. / лев.рук.	Подбрасывание мяча вверх и ловля	Перелезание с одного пролета гимнаст.стенки на другой (вправо, влево)	В длину	В цель 1, 5 м	Поднимание ног в положении лежа на спине за 30 сек.	Выполнение упражнения "Мостик"	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	

Диагностическая карта старшей группы (5-6 лет) на _____ учебный год.

№ п/п	ФИ	Пол	Год рождения/ полных лет	Дата диагно- стики (месяц. .год)	л/а			Прыжки			Равновесие			Ловкост ь (владени е мячом)		Метан ие мяча		Пресс		Гибкость		Средний балл	
					Бег с согласованием	Челночный бег 3x10 метров	В высоту	В длину двумя ногами с места	В глубину	Прыжки в высоту с сохранением	Прыжки в глубину с сохранением равновесия	Ходьба по гимнаст. скамье, с перешагиванием через	Отбивание мяча от	Подбрасывание мяча вверх и ловля кистями	В даль	В цель (3 м.)	Поднимание ног лежа на спине (за 30 сек.)	Подъем туловища за 30 сек.	Выполнение упражнения "Мостик"	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической			

Диагностическая карта подготовительной группы (6-7 лет) на _____ учебный год.

№ п/п	ФИ	Пол	Год рождения/ полных лет	Дата диагно- стики (месяц. .год)	Показатели физической подготовленности и двигательной активности																			
					л/а			Прыжки			Равновесие			Ловкость (владение мячом)			Метание мяча		Пресс		Гибкость		Отжимание от пола в упоре лежа	Средний балл
					Бег с согласованием рук и ног	Челночный бег 3x10 метров	В высоту	В длину двумя ногами с места	В глубину	Прыжки в высоту с сохранением равновесия	Прыжки в глубину с сохранением равновесия	Ходьба по гимнаст. скамье с перешагиванием через препятствие.	Отбивание мяча (в даль) правой/левой р.	Отбивание мяча от пола	Подбрасывание мяча вверх и ловля кистями рук	В даль	В цель 3 м.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Выполнение упражнения "Мостик"	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье				

Приложение № 10 к рабочей программе

инструктора по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие»
для детей (3 – 7 лет)

Индивидуальный образовательный маршрут в области физического развития
на _____ учебный год.

Фамилия, имя ребенка				
Дата рождения				
Группа				
Группа здоровья				
Дата создания ИОМ				
Причина создания				
Возраст на начало коррекционно-развивающей работы				
Цель				
Задача				
Формы проведения				
Количество занятий в неделю				
Ожидаемый результат				
Форма работы с родителями				
Диагностика физического развития ребёнка				
Цель мониторинга				
Задачи мониторинга				
Уровень физической подготовленности и двигательной активности				
Показатели, с которыми необходимо работать в течение года:	Начальная диагностика	Планируемый результат. (промежуточная диагностика)	Методы (упражнения, спортивные задачи и игры, способствующие достижению спортивных успехов)	Формы и периодичность выполнения.
Взаимодействие с родителями:				

Приложение № 11 к рабочей программе

инструктора по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие»
для детей (3 – 7 лет)

Нормы ГТО для детей 6-8 лет (1 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ПО КОРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. «Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

2. «Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

5. «Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

6. «Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиной спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

8. «Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

9. «Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

10. «Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

11. «Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

12. «Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу.

Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

13. «Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянув ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

14. «Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище.

Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

15. «Ножницы»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.

(Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

16. «Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

17. «Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

18. «Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

19. «Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавают утенки: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: *Прыжки вверх.*

Скок-скок-скок! *Прыжки на месте, вперед назад.*

С веточки на веточку: *Одна рука вверх, другая вниз.*

Прыг-скок, прыг-скок! *Менять положение рук.*

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

20. «Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной *Бег на носках.*

На полянке, на лесной, *Произносить звуки [фрррфррфрр].*

Куча листьев где лежит, *Бег в полуприседе на носочках,*

Еж с ежатами бежит. *руки в упоре на бедрах, спина круглая*

Мы вокруг все оглядим,

На пенечках посидим, *Присесть, вытягивая шею вверх.*

А потом все дружно сядем *Присесть с упором на кисти рук,*

И иголки все покажем *голову опустить, спина круглая*

Показали, показали *«показываем иголки».*

И домой все побежали. *Бег на носках.*

21. «Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет *Развести руки в стороны, ладонями вверх.*

Отправляется в полет. *Выполнять поворот вправо*

Жу, жу, жу, *и произносить звук [ж].*

Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки, пауза.*

Я налево полечу, *Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево*

Жу, жу, жу, *выдох на звук [ж].*

Постою и отдохну. *Встать прямо и опустить руки — пауза.*

22. «Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. *Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.*

У мышки — очень маленький. *Присесть, обхватить руками колени опустить голову -выдох с произнесением звука (и)*

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

23. «Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

24. «Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги - прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие - же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сестя на корточках, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

25. «Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

26. «Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

27. «Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 с, спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

28. «Кач-кач»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

29. «По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

30. «Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

31. «Черепашки»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу.

Спина ровная, голову приподнять.

32. «Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

33. «Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шею.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси!

Наклон вперед, кивание головой.

Га-га-га.

Пить хотите?

Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода!

Руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо.

34. «Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

35. «Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

36. «Достань палочку»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

37. «Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

38. «Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

39. «Качели»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

40. «Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

41. «Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

42. «Ходим в шляпах»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

43. «Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты.

1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками;

2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

44. «Малыши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох).

Выполнять 5—6 раз.

45. «Лиса»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках.

1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

46. «Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

47. «Велосипед»

Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике,

А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

48. «Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

49. «Деревья и птицы»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали — *Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, стороны.*

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти *Встряхивать кистями рук.*

встряхнули *Руки согнуты в локтях.*

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем *Поднять руки в стороны, махать руками*

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем: *Присесть. Руки назад, кисти*

Крылья сложили назад. *соединить тыльной стороной*

50. «Кошка и котята» — 1

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки *И.п.: стоя на четвереньках,*

подросли ребята, *прогибать и выгибать спинку*

подросли ребята,

пушистые котята *Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки*

спинки выгибают,

хвостиком играют.

А у них на лапках острые

царапки,

Очень любят умываться, *Имитировать движения.*

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись все на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки *Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.*

Бег по площадке в среднем темпе.

51. «Кошка и котята» — 2

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

Кошка с котятами *Ходьба в произвольном направлении*

Вместе играла. *Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и*

Кошка котят

Всему обучала: *кисти рук*

Весело прыгать, *Прыжки на обеих ногах (на носках)*

Хвостом помахать. *И.п.: стоя на четвереньках.*

Вот как котята *Выполнять повороты тазобедренной частью туловища*

Умеют играть! *вправо-влево (имитация движения)*

52. «Ветер»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, *И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну, то в другую сторону*
Закачалось деревце.

Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить колени*
Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.*

53. «Снежок»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, *Сидя на скамейке (стуле),*

В кучку ножками сгребая. *Ногами собрать «снежок» из веревочки.*

Еще раз, еще разок — *Выложить круг.*

Получается снежок!

54. «Идем к маме»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

Чтобы к мамочке прийти,

Долго надо нам идти.

По дорожке мы пойдем, *Преодолевая полосу препятствий, следить за осанкой.*

Через мостик перейдем,

Проползем мы под забором

И зайдем в широкий двор...

Там и мамочку найдем.

55. «В лес»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. *И.п. — о.с: спина прямая.*

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, *Ходьба с высоким подниманием колен*

Через палку у дорожки *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Зашагают наши ножки. *Ходьба по площадке спортивным шагом*

56. «Бабочка»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, *Бег по площадке.*

Он красивый, как цветок.

Крылышками машет, машет. *Выполнять махи руками.*

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. *Присесть, обхватить руками колени*

Он сидит, не шевелится,

Чтоб не съела крошку птица! *Встать, выпрямить спину, руки в стороны*

57. «Горка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки *Обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен*

Все выше по дорожке. *Переход на ребристую доску с наклоном*

Вот до верха мы дошли,

Обезьянку мы нашли. *Дотянуться до игрушки.*

Озорница обезьянка

Вот висит тут на лианке. *Спуск с ребристой доски.*

Обычная ходьба.

58. «Прогулка в лес»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет *Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы*

Зайнышка трусливый скачет и поет *Стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях*

Серый волк сердитый *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Важно выступает,

А лисичка рыжая мимо пробегает *Ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной*

59. «Идем за грибами»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, *Обычная ходьба по прямой.*

Весело шагаем. *Ходьба с высоким подниманием колен*

Топ-топ, топ-топ. *Ходьба боком приставным шагом, руки в стороны*

Через мост перейдем, *Спина прямая, голову держать ровно*

Там грибочки найдем.

Оп-оп, оп-оп. *Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени*

60. «Палка-скакалка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

На земле валялась палка, *И.п. — о.с: спина ровная, гимнастическая палка лежит параллельно столам ног.*

Вот ее мне стало жалко.

Взял я палку, и она *Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки*

Превратилась в скакуна! *Верхний конец гимнастической палки держать руками, остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу, следить за осанкой.*

61. «Ванечкины сапожки»

Цели: мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вот обул на ножки *И.п. — о.с: наклоны вперед, вниз*

Ванечка сапожки

Новые, красивые, *Ходьба по залу, следить за осанкой.*

Синие, как сливы.

Будет дождик сильно лить *Стоя на месте, выставлять вперед пятку правой, а за тем левой ноги.*

Ног теперь не промочить!

62. «Помощники»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла, *И.п. — о.с: руки в стороны,*

Что-то « сумке принесла. *Спину держать ровно.*

Поднимаю, что за груз! *Напряжение мышц рук и спины.*

Чуть не плачет карапуз! *Расслабление мышц рук и спины.*

63. «Посуда»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник *И.п. — о.с: выпятить живот, руки на пояс.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки, *Присесть, держа руки на поясе, пятки вместе носки врозь*

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *Потянуться, подняв руки вверх*

Только стукни — разобьются,

Вот чайные ложки — *И.п. — о.с: стоя на одной ноге*

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, *И.п.: лежа на ковре, потянуться*

Он посуду нам принес.

64. «Солдатики — куклы»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, *И.п. — о.с: стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.*

Как столбики стоят, *И.п. — о.с: болтать руками, поворачиваясь вправо-влево.*

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят. *Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.*

65. «Деревица»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. *Ходьба спортивным шагом.*

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, *Ходьба на носках.*

По мосточку перейдем. *Ходьба приставным шагом, боком.*

Наденем на ножки *Наклоны туловища вперед.*

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

66. «Пружинки»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. *Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног «пружинки».*

Покачаемся немножко.

Вот так, вот так!

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте.*

Скачут, скачут малыши. *Прыжки на обеих ногах.*

67. «Кто быстрее?»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, *Ходьба на месте.*

Будем прыгать и скакать. *Прыжки на обеих ногах.*

Кто сильнее?

Кто ловчее? *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Кто доскачет всех быстрее?

68. «Кузнечик»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, *Ходьба по залу обычным шагом.*

На лужайке суета: *Ходьба спортивным шагом, спина прямая.*

Бабочки порхают *Бег по залу на носках, дети*

И жуки летают *Выполняют махи руками.*

А кузнечик скачет: *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Скок-скок на цветок.

Прыг-прыг, задержался *Присесть на корточки, руки назад, в стороны.*
на миг.

Вот опять поскакал и устал. *Прыжки на обеих ногах.*

69. «Осень»

Цели: тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, *Ходьба по залу обычным шагом.*
Листья желтые летят. *Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.*
Покружились, покружились *Покружиться.*
И на землю опустились. *Присесть, руки вниз, в стороны.*

70. «Не урони»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.

71. «Воробей и рак»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

72. «Малые качели»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8—10 раз).

73. «Часики»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

74. Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы поползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

75. Игра-упражнение «Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

76. Игра-упражнение «Малютка»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола),

повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

77. Комплекс упражнений «Буратино»

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

78. Комплекс упражнений «Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

79. Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти»

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

80. Комплекс упражнений для формирования стопы

«Помогаю ножкам»

Цель: профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин.

3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.

4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.

5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).

6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.

Сгибание и разгибание ног.

7. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.

8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.

9. Балансировка на мяче.

10. Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

81. Комплекс упражнений для правильной осанки

«Ровная спина»

Цель: профилактика сколиоза.

Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.

Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

82. Комплекс для правильной осанки

«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

КАРТотеКА УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк» - упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

Упражнение 29. «Уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31 .«Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Лошадка»

И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги.

1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх.

2 – медленно и.п.

Упражнение 36. «Бег»

И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях.

1 – поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2 – и.п.

Упражнение 37. «Качели»

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.

2 – и.п.

Упражнение 38. «Пчелка»

И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам.

1 – округлить спину, локти вперед, коснуться локтями друг об друга.

2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

Упражнение 39. «Муравей».

И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке.

1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться.

2 – и.п.

Упражнение 40. «Стрекоза».

И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз.

1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться.

2 – и.п.

3-4 – в другую сторону.

Упражнение 41. «Бабочка».

И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая.

1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться.

2 – поднять колени.

Вариант: выполнять движения коленями ритмично.

Вариант: наклон вперёд до касания головой пола.

Упражнение 42. «Жучок».

И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».

Упражнение 43. «Цветок».

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.