

Государственное (областное) бюджетное учреждение
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей
и содействия семейному устройству имени Героя РФ
Эдуарда Борисовича Белана»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Г(О)БУ «ЦПД имени Э.Б. Белана»



Т.В. Шипилова

Приказ учреждения
№ 49-од от «26» августа 2022г.
Принято педагогическим советом
Протокол № 1 «26» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для детей дошкольного возраста

инструктор по ф/к

Горлова Е.М.

Липецк 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы

Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цели и задачи реализации программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4 Интеграция образовательных областей	9
1.5 Планируемые результаты освоения программы	
1.6 Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет	10
1.7 Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет	11
1.8 Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет .	12
1.9 Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	14
2.0.Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-8 лет	16
2,1 Индивидуальная образовательная траектория воспитания дошкольников	20

2. Содержательный раздел программы

Обязательная часть

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»	22
2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет	23
2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет	24

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет	26
2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 -6 лет	29
2.6 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 8 лет	32
2.7 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию... .	35
2.8 Физкультурно - оздоровительная деятельность	39
2.9 Спортивно - оздоровительная деятельность	39
2.10 Модель физкультурно - оздоровительной деятельности	41
2.11 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	41
2.12 Взаимодействие со специалистами	43

3. Организационный раздел программы

Обязательная часть

3.1 Система мониторинга	45
3.2 Физкультурное оборудование и инвентарь	50
3.3 Методическое обеспечение	52
3.4 Учебный план	53
3.5 Перспективное планирование	53

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы	143
-------------------------------	-----

1. Целевой раздел Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 3 - 8 лет составлена на основе образовательной программы ГОБУ «ЦПД им.Э.Б. Белана»

Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

- > обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- > обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования;
- > повышение социального статуса дошкольного образования;
- > сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования;
- > обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей (п.2.1.ФГОС).

Для Достижения цели решаются следующие задачи (п. 1.6.ФГОС ДО):

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

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

1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Основными принципами формирования программы являются:

- > принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- > принцип научной обоснованности и практической применимости;
- > принцип критерия полноты, необходимости и достаточности;

- > принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- > принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- > принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- > принцип развития ребенка с учетом возрастных закономерностей его психического развития на каждом возрастном этапе;
- > принцип реализации качественного, возрастного, культурно-исторического, личностного и деятельностного подходов.

Основные принципы дошкольного образования (п.1.4.ФГОС ДО):

- > полноценное проживание ребенком всех этапов детства;
- > построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- > содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- > поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- > приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- > формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- > возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- > учет этнокультурной ситуации развития детей

Основные подходы к формированию программы:

< Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

< Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

< Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

< Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа направлена на:

-создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- На создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья. Возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Особенности образовательного процесса (региональные, национальные, этнокультурные, климатические и другие)

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Интеграция образовательных областей осуществляется посредством использования сквозных в рамках одной возрастной группы форм, методов и приемов, обусловленных возрастными особенностями детей, принципов организации и руководства. Они едины для всех направлений и объединяют компоненты в единую систему. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип с ведущей игровой дея-

тельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах, а также в самостоятельной деятельности детей. Образовательный процесс осуществляется по двум режимам в каждой возрастной группе, с учетом теплого и холодного периода года. Группы функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели.

Климатические особенности:

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года - жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

В соответствии с действующим СанПиНом в первой младшей группе проводятся физкультурные занятия 2 раза в неделю, начиная с трех лет - 3 физкультурных занятия в неделю. В первой младшей, второй младшей, средних группах физкультурные занятия проводятся в спортивном залах ; в старшей и подготовительной к школе группах: одно занятие организуется в спортивном зале, одно - на свежем воздухе и одно - в бассейне, начиная со средней группы (при благоприятных погодных условиях) во время прогулки в виде подвижных или спортивных игр. В ЦПД функционирует бассейн, который посещают дети со средней группы 1 раз в неделю.

Один раз в квартал в дошкольных группах проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и другое. Итогом таких дней являются проведение совместных мероприятий: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

Региональные, национальные, этнокультурные особенности:

Содержание дошкольного образования в ЦПД включает в себя вопросы истории и культуры родного города, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького липчанина.

Воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской и других национальных культур, представителями которых являются участники образовательного процесса. На этапе дошкольного детства очень важно, чтобы в процессе образования ребенка были задействованы все компоненты -

чтобы ребенок знал и понимал чужую культуру; умел взаимодействовать с представителями других национальностей; ценил многообразие мира.

Условия реализации программы

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются: спортивный зал, кабинет для медицинского осмотра, центры двигательной активности в группах, спортивная площадка.

Формы реализации программы;

Реализация Программы осуществляется в формах, специфических для детей данной возрастной группы:

- утренняя гимнастика
- образовательная деятельность
- физкультурно - досуговые мероприятия
- мониторинг двигательных навыков

Характер взаимодействия взрослых и детей:

лично-развивающий и гуманистический.

Характеристика групп ЦПД

программа обеспечивает образовательные потребности для детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей и комбинированной направленности. Программу осваивают дети от 2 до 8 лет. Индивидуальные особенности контингента детей Образовательный процесс осуществляется с учётом индивидуальных особенностей детей.

1.3 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как,

<социально-коммуникативное развитие

< познавательное развитие

< речевое развитие

< художественно-эстетическое развитие

<физическое развитие

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных видах деятельности, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. (п. 4.1. ФГОС) Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается

проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования стандарта к целевым ориентирам в обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений

Планируемые результаты освоения программы к концу 3 - го года жизни (1-ая младшая группа)

Ходьба. Ходят подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Бег. Выполняют бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бегают между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Упражнения в равновесии. Могут ходить по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружатся в медленном темпе (с предметом в руках).

Ползание, лазанье. Могут выполнять ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезают под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезают через бревно. Лазают по лесенкестремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катают мяч двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросают мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Выполняют метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Могут ловить мяч, брошенный воспитателем с расстояния 50-100 см. Прыжки. Могут выполнять прыжки на

двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимают руки вперед, вверх, в стороны; скрещивают их перед грудью и разводят в стороны. Отводят руки назад, за спину; сгибают и разгибают их. Хлопают руками перед собой, над головой, размахивают вперед-назад, вниз — вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Могут поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Могут ходить на месте, сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя, приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры Дети играют вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Начинают играть в совместные игры небольшими группами. Играют в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т. п.

Планируемые результаты освоения программы к концу 4 - го года жизни (2-ая младшая группа)

Ходьба. Могут ходить обычным, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, по два (парами); ходьба в разных направлениях; по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; ходить с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег. Могут бегать обычным бегом, на носках подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожке (ширина 30-25см, длина 5-6м), по кругу,

змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50-60 сек, в быстром темпе на расстояние 10м.

Катание, бросание, метание, ловля. Могут катать мяч (шарик) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 - 60см); метать на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 - 2м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 - 2м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м); ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70 - 100см); бросать мяч вверх, вниз об пол, ловить его (2-3раза подряд).

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

Ползание, лазанье. Ползают на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них, подлезают под препятствия (высота 50см), не касаясь руками пола; подлезают в обруч; перелезают через бревно, лазают по лестнице - стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).

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

Строевые упражнения. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг; перестраиваются в колонну по два, врассыпную; размыкаются и смыкаются обычным шагом; выполняют повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполняют разученные ранее общеразвивающие упражнения и циклические движения под музыку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук. Могут 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 в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Могут 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. Могут 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 руками колени и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения Могут катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры Умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве во время подвижных игр.

Планируемые результаты освоения программы к концу пятого года жизни (средняя группа)

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

Упражнения в равновесии. Могут ходить между линиями (расстояние 15-10см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Владеют навыками ходьбы по ребристой доске, ходьбой и бегом по наклонной доске вверх - вниз(ширина 15-20см, высота 30см). Перешагивают через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук. Кружатся в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Владеют бегом обычным, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом Могут бегать в колонне по одному, по двое; бегать в разных направлениях; по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бегать с изменением темпа, со сменой ведущего. Бегают непрерывно в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бегают на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,5-6сек к концу года).

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

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

Катание, бросание, ловля. Владеют навыком прокатывания мячей, обручей друг другу, между предметами; бросанием мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5); перебрасыванием мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Могут бросать мяча вверх, о землю и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивать о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метают предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель с расстояния 2- 2,5м правой и левой рукой, в вертикальную цель с расстояния (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

Строевые упражнения. Могут строиться в колонну по одному, шеренгу, в круг; перестраиваться в колонну по два, по три; равняться по ориентирам; выполнять повороты на месте направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Могут выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Могут 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.

Могут поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения : сидя и стоя на коленях ;перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой, 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. Могут 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 колене. Ходить по палке, канату. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохраняют равновесие в разных позах; стоят на носках, руки вверх; стоят на одной ноге, руки на поясе. Спортивные упражнения. Катание на санках. Могут скатываться с горки на санках, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скольжение. Владеют навы-

ком скольжения по ледяным дорожкам. Катаются на велосипеде. Катаются на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполняют повороты направо, налево. Подвижные игры. Развивают активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивают психофизические качества, пространственную ориентировку. Проявляют самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Пытаются выполнять правила без напоминания. Развивают творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Планируемые результаты освоения программы к концу шестого года жизни (старшая группа)

Ходьба. Владеют навыками ходьбы: обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр)перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое вдоль стен зала с поворотом, с (диаметр 1,5 - 3см), по наклонной доске прямо и доком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием.

Бег. Могут выполнять: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5,5-5сек (к концу года 30м за 8,5-7,5сек). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Могут ползать на четвереньках змейкой между препятствиями в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая мяч головой; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, лазать по гимнастической лестнице (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезть с одного пролета на другой, пролезть между рейками.

Прыжки. Выполняют прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). 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 каж-

дый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Могут бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой (правой, левой не менее 4-браз); бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивать мяч о землю на месте, с продвижением вперед на расстояние 5-5м, прокатывать набивные мячи (вес 1 кг). Метать предметы на дальность не менее 5-9м, в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени 1м) с расстояния 3-4м.

Строевые упражнения. Владеют навыками построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг; равнения в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкаются в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге - в стороны. Выполняют повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Выполняют красиво, грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывают ритм движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения. Могут: 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, и спиной, ягодицами. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться вперед, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора при-

сев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носков ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, 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 с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку, канат.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево, направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. 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 мяч в лунки, ворота. Передавать мяч 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 Могут самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Играют в спортивные игры и упражнения.

Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)

Ходьба. Владеют навыками: Ходьбы обычной, 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. Навыками ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходят в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходят 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. Ходят по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружатся с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Могут выполнять бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги

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

Ползание, лазанье. Выполняют ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезают в обруч разными способами; подлезают под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см). Выполняют лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, ис-

пользованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Могут выполнять прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 56 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Могут перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросать мяча вверх, о землю, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Водить мяч в разных направлениях. Перебрасывать набивные мячи. Метать на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метать в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Выполняют: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Владеют красивым, грациозным выполнением физических упражнений под музыку. Согласовывают ритм движений с музыкальным произведением. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Могут: Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты

в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Могут: опускать и поворачивать голову в стороны, поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимают обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносят прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садятся из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложатся. Прогибаются, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимают обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходят в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимают ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимают прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Владели навыками: выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Могут выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохраняют равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). выполняют общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения Катание на санках. Могут поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.); выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвуют в играх — эстафетах с санками. Скольжение. Скользят с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользят с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Могут идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить попеременным двушажным ходом (с палками); проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе; выполнять повороты переступанием в движении; подниматься на горку лесенкой, елочкой; спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Играют на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на велосипеде и самокате. Могут ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно катаются на самокате. Выполняют игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. Спортивные игры Городки. Могут: бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знают 4—5 фигур. Выбивают городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Владеют навыками: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мячи 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. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передают мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Водят мяч змейкой между расставленными предметами, попадают в предметы, забивают мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Могут вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы, прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой, вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держат ракетку. Перебрасывают волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаются по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держат ракетку. Выполняют подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подают мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры Используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами со-

ревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей; придумывают варианты игр, комбинируют движения, проявляя творческие способности. Развивается интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

Учёт индивидуальных траекторий развития детей при прогнозировании планируемых результатов.

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика проводится педагогами в мае текущего учебного года для выявления степени усвоения детьми Программы в форме наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики используются для построения индивидуальной траектории развития ребенка, профессиональной коррекции особенностей его развития, повышения эффективности работы с группой детей.

Психологическая диагностика используется в работе с детьми педагогом-психологом с согласия родителей (законных представителей) воспитанников. Результаты психологической диагностики используются с целью планирования мероприятий по сопровождению индивидуального развития детей.

Индивидуальные траектории развития выстраиваются в соответствии с образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника.

Индивидуальная образовательная траектория

воспитания дошкольников.

ФГОС ДО ориентирует работников дошкольного образования на становление системы личностных смыслов ребёнка, так как индивидуализация образования предполагает обращение к опыту и ценностным смыслам деятельности ребёнка, к созданию личного творческого образовательного продукта. «Индивидуальный подход» - это осуществление педагогического процесса с учетом особенностей воспитанников (темперамент, характер, способности, склонности, и др.), в значительной степени, влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях.

Задачей педагогов ЦПД: является переориентация с массовой фронтальной работы на групповую, парную, индивидуальную в соответствии с индивидуальной траекторией развития воспитанников, с учётом их способностей и возможностей.

Построение индивидуальной траектории развития ребёнка в свете ФГОС дошкольного образования состоит из следующих методов взаимодействия с ребёнком:

- сопровождение индивидуальной исследовательской деятельности; - подготовка ребёнка к участию в спортивных конкурсах;

- педагогическая поддержка реализации потенциалов и способностей детей в посещаемых ими кружках;

- составление психолого - педагогической характеристики ребёнка, так как маршрут его индивидуальной образовательной траектории проектируется с учётом зоны ближайшего развития личности, индивидуальных особенностей, способностей и возможностей и в итоге согласовывается с родителями.

Осуществление индивидуальной образовательной траектории развития в детском саду выстраивается с момента поступления ребенка в ЦПД и ведется на протяжении всего периода пребывания в центре (динамика физического развития). В разных видах деятельности индивидуальная образовательная траектория развития или «индивидуальный подход» имеет свою специфику. Прежде всего - это осуществление педагогического процесса с учетом особенностей воспитанников (темперамент, характер, способности, склонности), в значительной степени влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях.

Суть индивидуальной образовательной траектории развития составляет гибкое использование **форм и методов** воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

Понятие «индивидуальная траектория» характеризуется как широкий комплекс действий направленный на выбор способов, приёмов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и развития способностей воспитанников и обладает широким значением и предполагает несколько направлений реализации: - содержательный (вариативные учебные планы и образовательные программы, определяющие индивидуальный образовательный маршрут); - деятельностный (специальные педагогические технологии); - процессуальный (организационный аспект). Таким образом, индивидуальная образовательная траектория предусматривает наличие индивидуального образовательного маршрута (содержательный компонент), а также разработанный способ его реализации (технологии организации образовательного процесса).

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

- для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;
- для детей, с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.
- для одарённых детей.

Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов (с ОВЗ и не успевающих)

После проведения мониторинга качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, результаты обсуждаются на педагогическом совете.

- Педагогический коллектив формирует списки детей, показавших низкий или высокий результат усвоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории.
- Воспитателями совместно с узкими специалистами разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

-Педагогами дошкольного образовательного учреждения разрабатывается бланк индивидуального образовательного маршрута (Приложение).

-Так же в помощь педагогами творческой группой разрабатываются методические разработки.

- Методическое обеспечение для реализации индивидуальных образовательных маршрутов”.

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка,

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;

- принцип соблюдения интересов ребенка.

Причиной любой проблемной ситуации развития ребенка выступает как сам ребенок, так и его социальное окружение. В сложных ситуациях требуется объективный анализ проблемы, учет жизненного опыта взрослых, их многочисленных возможностей независимой самореализации, учет множества социальных структур и организаций. А на стороне ребенка часто бывает только он сам. Специалист системы сопровождения призван решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка;

- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);

- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы. Специалист сопровождения прекратит поддержку ребенка только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден;

- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, не усваивающих основную общеобразовательную

программу дошкольного образования; детей, с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов, обеспечиваются воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной области

1. Обязательная часть «Физическое развитие»

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

. 1-я младшая группа (2-3года)

Задачи образовательной деятельности

- > Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- > Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- > Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка условиям детского сада.
- > Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

> Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными свободными движениями, рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной Деятельности

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 2530 см). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под ворота, веревку (высота 4030 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 11,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать

руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз — вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры Совместные с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. совместные игры небольшими группами. Игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи образовательной деятельности

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

> Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной Деятельности

Двигательная Деятельность.

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

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 дорожке (ширина 30-25см, длина 5-6м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50-60 сек, в быстром темпе на расстояние 10м.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 - 15см, длина 2 - 2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол, ходьба по наклонной доске (высота 30 - 35см); медленное кружение в обе стороны. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них, подлезание под препятствия (высота 50см), не касаясь руками пола; подлезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по лестнице - стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 - 3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 - 20см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше под-

нятой руки ребенка; прыжки через линию, шнур, через 4 - 6 линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5см), в длину с места через две линии (расстояние между двумя линиями 25 - 30см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 40см. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; 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. Комплексы ОРУ подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки 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 руками колени и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи образовательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

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, 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 равно-

веси. Ходьба между линиями (расстояние 15-10см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх - вниз(ширина 15-20см, высота 30см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,5-6сек к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние -10м), 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 50см) правым и левым боком. 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 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание 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 2-2,5м правой и левой рукой, в вертикальную цель с расстояния (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты

на месте направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклический 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 ;перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой, 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 колене. Ходить по палке, канату. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах; стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться с горки на санках, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо, налево.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи образовательной деятельности

- > Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- > Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- > Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- > Развивать творчества в двигательной деятельности.
- > Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

- > Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- > Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- > Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- > Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- > Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная Деятельность

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, влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое вдоль стен зала с поворотом, с (диаметр 1,5 - 3см), по наклонной доске прямо и доком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение

1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5,5-5сек (к концу года 30м за 8,57,5сек). 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 препятствиями в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая мяч головой; 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 лестнице (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). 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 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). 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 4-6раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед на расстояние 5-5м, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность не менее 5-9м, в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени 1м) с расстояния 3-4м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге - в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

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, и спиной, ягодицами. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться вперед, поднимая за спиной сцепленные руки. 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); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носков ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, 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 с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку, канат. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево, направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

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 мяч в лунки, ворота. Передавать мяч 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

Формировать у детей навык самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Знакомить со спортивными играми и упражнениями.

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

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа (6-8 лет)

Задачи образовательной деятельности

> Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку

движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

- > Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- > Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- > Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- > Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- > Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- > Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- > Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- > Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимна-

стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных

направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. 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 на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не под-

нимаюсь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п. Спортивные упражнения Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки

, **Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 23 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

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 мячи 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. Усвоить основные правила игры.

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

Формировать у детей навык: использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необхо-

димось достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

2.2 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию ЦПД в ходе режимных моментов

ЦПД	Цпд в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей
- образовательная деятельность(физическая культура)	Утренняя гимнастика	Спортивные игры
- спортивные игры	День здоровья	Подвижные игры
- подвижные игры	Неделя здоровья	Игровые упражнения
-«неделя здоровья»	Игровые упражнения	

ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Группа 2-3 лет

образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- игровые упражнения
- спортивные развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры

Группа 3 - 4 лет

- образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- игровые упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры

Группа 4-5 лет

- образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры

Группа 5-6 лет

- образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

Группа 6-8 лет

- образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры.

Третье физкультурное занятие в группах старшего дошкольного возраста проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)
Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный)
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, ту-

ловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение прыжков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на

месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, профилактика нарушений осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, плоскостопия;
- комплексы дыхательных упражнений; - комплексы пальчиковой гимнастики.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; с использованием элементов футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; с использованием элементов баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, повышение интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщение к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность..

2.3 Модель организации непосредственно образовательной деятельности с детьми

Виды деятельности	2-я мл. группа	Средняя гр.	Старшая группа	Подготовительная группа
Двигательная деятельность	2 занятия физкультурой	2 занятия физкультурой	2 занятия физической культурой	2 занятия физкультурой
			1- на улице	1- на улице

Методы и средства реализации Программы:

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

2.4 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель применяет на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей, использует здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание, подвижные игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи: развитие слухового, зрительного,

- > пространственного восприятия;
- > координации движений;
- > общей и мелкой моторики;
- > закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- > речевого и физиологического дыхания;

- > формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- > работа над мимикой лица.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- > физическое состояние детей (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- > профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- > предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с психологом

- > обеспечение физического и психического благополучия;
- > коррекция основных психологических процессов;
- > снятие тревоги при негативном настроении.
- > упражнения на мышечную релаксацию.

3. Организационный раздел

1. Обязательная часть

3.1 СИСТЕМА МОНИТОРИНГА

Мониторинг физического развития детей проводится два раза в год (в сентябре и мае). Мониторинг проводится для выявления степени усвоения детьми Программы в форме наблюдений за активностью детей в организованной деятельности. Результаты мониторинга используются для построения индивидуальной траектории развития ребенка, профессиональной коррекции особенностей его развития, повышения эффективности работы с группой детей.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 - 58	57 — 47
	девочки	79 и выше	78 - 52	51 — 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 - 75	74 — 62
	девочки	101 и выше	100 - 73	72 — 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 - 100	99 — 85
	девочки	120 и выше	119 - 91	90-80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 - 106	105 — 96
	девочки	132 и выше	131 - 99	98 — 84

Бег на 30 метров

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. **Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 - 11.1	11.2 - 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 - 11. 2	11.3 - 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 - 9.5	9.6 - 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 - 9.8	9.9 - 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 - 8.9	9.0 - 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 - 8.9	9.0 - 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 - 8.1	8.2 - 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 - 8.2	8.3 - 8.8

Гибкость

наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитателей). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3-11.1	11.2-12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5-11.2	11.3-13.3
5 лет	мальчики	7.8 и выше	7.9-9.5	9.6-10.2
	девочки	7.9 и выше	8.0-9.8	9.9-10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0-8.9	9.0-9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7-8.9	9.0-9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6-8.1	8.2-8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7-8.2	8.3-8.8

Ловкость

Челночный бег 3x10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее в ремя в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 - 12.5	12.6 - 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 - 12.7	12.8 - 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 - 11.7	11.8 - 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 - 12.2	12.3 - 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 - 11.3	11.4 - 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 - 11.6	11.7 - 12.0

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности. **Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 - 1.65	1.64 - 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 - 1.55	1.54 - 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 - 2.10	2.09 - 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 - 1.99	1.80 - 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 - 2.60	2.59 - 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 - 2.30	2.29 - 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 - 3.01	3.00 - 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 - 2.60	2.59 - 2.20

1.3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Перечень оборудования и пособий в физкультурном зале:

Гимнастическая стенка - 4 штуки Детский тренажер «Мини Твистер» Велотренажер- 1 шт Беговая дорожка- 1 шт.Тренажер «Мини-Степе» Маты большие- 2 шт. Игровой набор «На старт» Ворота футбольные- 2 шт. Массажные коврики- 6 шт. Стойка баскетбольная - 2 шт. Велосипеды- 2 шт. Дуги для лазания - 6 шт. Мячи- 30 шт. Обручи- 48 шт. Флажки - 70шт. Платочки - 50 шт. Ленточки - 50 шт. Косички - 30шт. Канат - 2шт. Гантели насыпные- 5 шт. Конусы - 24 шт. Мячи теннисные - 30 шт. Мяч баскетбольный- 2 шт. Мяч волейбольный- 2 шт. Мячи с утяжелением- 5 шт. Острова- 2 шт. Палки гимнастические- 48 шт. Скакалки- 94 шт. Набор для гольфа Игра «Городки» Мешок для прыжков- 2 шт. Щит баскетбольный- 2 шт. Лыжный комплект- 24 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

1. Магнитофон
2. Ноутбук
3. Аудиозаписи

3.3 Методическое обеспечение

Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» «СФЕРА» 2014 М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста»- С.Пб. «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014 Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5 — 7 лет» «Учитель» 2008 Бабенкова Е.А. , Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке», «СФЕРА» 2015 Борисова М.М «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-синтез, Москва 2014 Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Просвещение 1983 Вареник Е.Н «Утренняя гимнастика в детском саду» , «СФЕРА» 2008 Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно — оздоровительная работа в ДОУ» «Учитель» 2008 Давыдова М.А. дошкольников» «Спортивные мероприятия для дошкольников» «Вако» 2007 Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» - «СФЕРА» 2007 Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6 — 7 лет» «СФЕРА» 2008

Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» «Учитель» 2016

Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения» Волгоград. «Учитель», 2009

Литвинова О.М. «Физкультурные занятия в детском саду»- «Феникс», 2010 Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р «Физическое развитие» «Учитель»2016 Лайзане С.Я. «Физические упражнения для малышей» Москва «Просвещение» 1978 Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007 Муллаева Н.Б.. «Конспекты-сценарии» - СПб «Детство- Пресс» 2005 Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения.» - Волгоград «Учитель», 2009 Подольская Е.И. . «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет»- «Учитель», 2009 Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»- «Учитель», 2011 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», (вторая мл. группа) «Мозаика — синтез» 2014 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», (средняя гр.) «Мозаика — синтез» 2014 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», (старшая гр.) «Мозаика — синтез»

2014 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», (подгот. гр.) «Мозаика — синтез» 2014 Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет) «Владос» 2004 Сулим Е.В. « Детский фитнес», « СФЕРА» 2014 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой» (игровой стретчинг для дошкольников) «СФЕРА» 2016 Уланова Л.А. «Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет»- С.Пб. «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2009 Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на воздухе» Москва «Просвещение» 1986 Харченко Т.Е «Бодрая гимнастика для дошкольников» СПб «Детство- Пресс» 2011

Учебный план

Группы	Кол-во занятий в неделю		Кол-во занятий в месяц		Кол-во занятий в год	
	в зале	на воз-духе	в зале	на воз-духе	в зале	на воз-духе
1 младшая	2	-	8	-	74	-
2 младшая	2	-	8	-	74	-
средняя	2	-	8	-	74	-
старшая	1	1	4	4	37	37
подготовительная	1	1	4	4	37	37

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 младшая группа

Сентябрь

Вводная часть ОРУ Основные виды движений Подвижная игра Заключительная часть 1-неделя 1-2 занятие Свободная ходьба за инструктором «Птички» Ходьба по дорожке шириной 35-30 см (между двух длинных веревок) к кукле. «Бегите ко мне». Спокойная ходьба 2 неделя 3-4 занятие Чередование ходьбы врассыпную и бега за взрослым. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. С погремушкой Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке - «Пойдем, как собачка». «Догоните меня» Ходьба за инструктором »Пойдем, как мышки» 3неделя 5-6 занятие Чередование ходьбы и бега между предметами Без предметов Ходьба по доске, положенной па пол (длина 2,53 м, ширина 25-20 см). «В гости к кукле» Спокойная ходьба 4неделя 7-8 занятие Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см). Без предметов Ползание на четвереньках под шнур. Бросание вдаль правой и левой рукой «Бегите ко мне». Спокойная ходьба

Октябрь

1-неделя 1-2 занятие

Ходьба в чередовании с бегом, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.

с платочками Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места . Прокатывание мяча.

«Догоните мяч» Спокойная ходьба врассыпную

54

2 неделя 3-4 занятие

Ходьба и бег за инструктором с мешочками Бросание мешочков в горизонтальную цель - Прыжки через веревку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку».

«Мой веселый звонкий мяч»

Спокойная ходьба врассыпную

3неделя 5-6 занятие

Ходьба и бег за инструктором с ленточкой Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) - Ходьба по гимнастической скамейке .

«Птички в гнездышках»

Спокойная ходьба

4неделя 7-8 занятие

Чередование ходьбы и бега за воспитателем - «Идем в лес».

с шишками Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке

«Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба обычным шагом и на носках

Ноябрь

1неделя 1-2 занятие

Ходьба за машиной, которую везет инструктор. В машине мешочки с песком. Инструктор предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем.

с мешочком Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.

«Догоните меня» Ходьба с остановкой по сигналу

2неделя 3-4 занятие

Ходьба и бег за воспитателем. Ходьба по кругу, взявшись за руки

Без предметов Катание мячей друг другу. Перешагивание через препятствия. Ползание по дорожке (между двух длинных веревок).

«Воробышки и автомобиль»

Игра м/п «Кто тише»

3неделя 5-6 занятие

Чередование ходьбы и бега между предметами

Без предметов Метание малых мячей вдаль, правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (

«Птички в гнездышках»

Чередование обычной

ходьбы с ходьбой на носках

4неделя 7-8 занятие

Ходьба и бег за инструктором с флажком Подлезание под шнур. Прыжки в длину с места .через веревку .

«Курочка - хохлатка» Ходьба со сменой темпа

55

Декабрь

1неделя 1-2занятие

Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега.

с платочком Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротики.

«Солнышко и дождик»

Игра м/п «Кто тише»

2неделя 3-4 занятие

Ходьба и бег за воспитателем, стараясь ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения.

с погремушкой Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. . Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно.

«Ворбышки и автомобиль»

Ходьба друг за другом

3неделя 5-6 занятие

Ходьба и бег за инструктором. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга

Без предметов Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см,

«Кошка и мышки» Игра м/п «Пузырь»

4неделя 7-8 занятие

Ходьба и бег друг за другом. С шишкой .Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

«Поезд» Ходьба друг за другом

Январь

2неделя 1-2 занятие

Чередование ходьбы и бега с лентой Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом. Бросание и ловля мяча инструктору.

«Жуки» Ходьба стайкой «жучки летят домой»

3неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между предметами за инструктором

С обручем Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке.

«Самолеты» Ходьба с остановкой по сигналу 4неделя Чередование ходьбы и бега в колонне С мячом Бросание мяча вдаль из-за головы двумя «Догони скорее Пальчиковая

56

1-2 по одному руками.мяч» гимнастика занятие Ползание на четвереньках и подлезание под шнур. «Утенок»

Февраль

1неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом с ускорением и замедлением

Без предметов Перешагивание через кирпичики. Спрыгивание со скамейки.

«Самолеты» Ходьба - имитация полета самолета

2неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом с остановкой по сигналу

с флажком Ползание между конусами по одной стороне зала. Перешагивание через пенечки .

«Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба с восстановлением дыхания

3неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом, ходьба в парах «помирились»

с платочком Ходьба из обруча в обруч (4шт) по одной стороне зала. Прыжки через косичку

«Зайка серенький сидит»

Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан»

4неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом, на носках с погремушкой Катание мяча в воротца с расстояния 1м Ходьба из обруча в обруч.

«Поезд» Ходьба в парах

Март

1неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба

с лентой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2м) Броски мяча из-за головы .

«День и ночь» Дыхательное упражнение

2неделя 1-2 занятие

Чередование ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную

с мешочками Ходьба по наклонной доске вверх - вниз, руки свободно . Бросание мешочка с песком в обруч, положенный на пол на расстоянии 1м.

«Птички в гнездышках»

Пальчиковая гимнастика

3неделя 1-2

Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную.

с платочком Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом . «Зайка серенький

Пальчиковая гимнастика

57

занятие Платочек держать в одной руке. Бросание мяча инструктору и ловля мяча.сидит»

4неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег с дополнительными заданиями (с остановкой по сигналу)

Без предметов Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгивание вверх.

«Курочка - хохлатка»

Ходьба в медленном темпе

Апрель

1неделя 1-2 занятие

Чередование ходьбы и бега с дополнительными заданиями (поворот вокруг себя)

с мячами Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики.

«Солнышко и дождик»

Спокойная ходьба «Пойдем в гости к зайчику»

2неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному по краям зала

Без предметов Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определенного места.

«Куры в огороде»

Игра м/п «Кто тише»

3неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

сплаточкам Прыжки в длину с места. Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке.

«Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба с остановкой по сигналу

4неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой в руке.

С погремушкой Ходьба па четвереньках друг за другом. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча «Зайка беленький сидит» Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

58

май

1неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

Без предметов

Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее. Бросание мяча инструктору и ловля мяча.

«Куры в огороде» Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

2неделя 1-2 занятие

Ходьба и бег между обручами, положенными в зале в разных местах

С обручем Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. Бросание малых мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах.

«Кошка и мышки»

Ходьба друг за другом по дорожке «Пройди по дорожке»

3неделя 1-2 занятие

Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную

с погремушкой Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу.

«Воробышки и автомобиль».

Ходьба по кругу, взявшись за руки

4неделя 1-2 занятие

Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

С кубиком Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча вверх и вперед через шнур.

«Куры в огороде» Ходьба врассыпную и парами.

Планирование на летний период 1 младшая группа июнь 1 занятие Ходьба и бег парами, на носках Без предметов «Через обруч к погремушке» «Перебрось через веревку»

«У медведя во бору»

«Пузырь»

2 занятие Ходьба и бег друг за другом по кругу Без предметов «Перешагнем через пенечки» «Кто бросит мяч дальше»

«У медведя во бору»

«Пузырь»

3 занятие Ходьба и бег между обручами С погремушкой «Прокати мяч» «Через обруч к погремушке»

«Жуки и пчелы»

Пальчиковая гимнастика

59

4 занятие

Ходьба и бег врассыпную С погремушкой «Кто соберет больше шишек»
«Попади в обруч»

«Жуки и пчелы»

Упражнение на дыхание

5 занятие Ходьба по кругу, взявшись за руки С шишкой «К мишке в гости»
(лазание по лестнице) «Кто смелый» (спрыгивание)

«Мой веселый звонкий мяч»

«Где спрятался мишка»

6 занятие

Ходьба и бег между предметами С шишкой «Пройди по узкой дорожке»
«Проползи, не задень» «Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба парами

7 занятие

Ходьба и бег парами, на носках по кругу, бег врассыпную

«Зарядка животных» «Допрыгай до зайчика» «Проползи по бревну»

«Чьи в лесу шишки»

«Пойдем в гости к зайчику»

8 занятие

Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег врассыпную

«Зарядка животных» «Прокати мяч» «Кто смелый» (спрыгивание)

«Чьи в лесу шишки»

Упражнение на дыхание

Июль 1 занятие

Ходьба и бег друг за другом по кругу

С флажками «Пройди по камешкам» «Брось дальше»

«Возьми флажок»

«Кто тише»

2 занятие

Ходьба и бег друг за другом по кругу

С флажками «Подбрось повыше» «Проползи через туннель»

«Возьми флажок»

«Кто тише»

3 занятие Ходьба и бег в разных направлениях

С обручем «Перешагни через пенек» «Прокати в ворота»

«Лохматый пес»

«Где спрятался мышонок»

4 занятие Ходьба и бег в разных направлениях

С обручем «Прокати мяч другу» «Прыгни через ручеек» «Лохматый пес»

«Где спрятался мышонок»

5 занятие Ходьба и бег в колонне по одному по краю площадки, ходьба по узкой дорожке (20см)

С мячом «Пройди по камешкам» «Прокати в ворота»

«Ножки по дорожке» Танцевальные движения (русские народные)

6 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному по краю площадки, ходьба по узкой дорожке (20см)

С мячом «Проползи через туннель» «Подбрось повыше»

«Ножки по дорожке» Танцевальные движения (русские народные)

7 занятие

Ходьба и бег парами, на носках по кругу, бег врассыпную

Без предметов «Прыгни через ручеек» «Прокати дальше»

«Солнышко и дождик» «Ой, люли- люли, прилетели гули»

8 занятие

Ходьба и бег парами, на носках по кругу, бег врассыпную

Без предметов «Попади в обруч» «Спрыгни с пенечка»

«Солнышко и дождик» «Ой, люли-люли, прилетели гули»

60

Август

1 занятие

Ходьба и бег парами, на носках по кругу,

«Лошадки» «Бегом по дорожке» «Не замочи ног» «Поймай - прокати»

«Каравай» «Угадай, где звенит»

2 занятие

Ходьба и бег парами, на носках по кругу,

«Лошадки»

«Бегом по дорожке» «Не замочи ног» «Поймай - прокати»

«Каравай» «Угадай, где звенит»

3 занятие

Ходьба и бег на носках, врассыпную

«Зарядка животных» «Поездка на дачу» (дорожка препятствий) «Мяч в корзину»

«Найди пару» Пальчиковая гимнастика

4 занятие

Ходьба и бег на носках, врассыпную

«Зарядка животных» «Поездка на дачу» (дорожка препятствий) «Мяч в корзину»

«Найди пару» Пальчиковая гимнастика

5 занятие Ходьба по кругу, взявшись за руки, приставным боковым шагом «С платочками»

«Поймай бабочку» «прокати мяч» «Проползи по мостику»

«Птички в гнездышках»

«Воздушный шар»

6 занятие

Ходьба по кругу, взявшись за руки, приставным боковым шагом «С платочками»

«Поймай бабочку» «прокати мяч» «Проползи по мостику»

«Птички в гнездышках»

«Воздушный шар»

7 занятие

Ходьба парами, взявшись за руки, бег на носках по кругу,

«с кубиками» «Спрыгни в воду» «Пройди, не упади» (по брускам)

«Курочка - хохлатка»

«Мышки»

8 занятие

Ходьба парами, взявшись за руки, бег на носках по кругу,

«с кубиками» «Спрыгни в воду» «Пройди, не упади» (по брускам)

«Курочка - хохлатка»

«Мышки»

2 младшая группа

сентябрь

61

№ недели

Вводная часть ОРУ Основные движения Подвижная игра Заключительная часть

1 неделя 1 - 2 занятия

Свободная ходьба за инструктором

«Птички» Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками

«Бегите ко мне» Спокойная ходьба за инструктором Пальчиковая гимнастика «Утенки»

2 неделя Занятия 1-2

Ходьба в рассыпную и бег за инструктором (ходьба и бег чередуются)

С палкой Ползание на четвереньках «Догоните меня» Ходьба за инструктором (пойдем, как мышки)

3 Неделя Занятия 1-2

Ходьба и бег между конусов С мячом

Ходьба по доске, положенной на пол Восхождение на возвышенность (20см) и спуск с нее

«В гости к куклам» «Пузырь»

4 неделя 1-2

занятия

Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 30 - 35см)

Без предметов Ползание на четвереньках: подползти под веревку (высота 40 - 45см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться назад. Бросание на дальность малого мяча правой и левой рукой .-

«Бегите ко мне» Спокойная ходьба за воспитателем

Октябрь

62

1 Неделя 1 - занятие

Ходьба в чередовании с бегом за инструктором

С лентой

Лазанье по гимнастической стенке любым способом

«Догоните мяч» Спокойная ходьба в рассыпную с инструктором

1 Неделя 2 занятие Ходьба и бег по кругу С погремушкой Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до Прокатывание мяча двумя руками из положения сидя.

«Догони мяч» Спокойная ходьба в рассыпную с инструктором

2 Неделя 3 занятие Ходьба и бег за инструктором

С палкой Бросание мешочков с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель Прыжки через веревку на двух ногах

«Догоните меня» 2 - 3 раза

Ходьба за воспитателем

2 неделя 4 занятие Ходьба и бег в колонне за инструктором

С колечком

Ползание на четвереньках между двумя линиями Ходьба по гимнастической скамейке - идем по мостику Бросание мяча из - за головы двумя руками на дальность.

«Догони мяч» Ходьба обычным шагом и на носках

3 Неделя 5

занятие

Ходьба и бег по кругу за инструктором

Без предметов Бросание мяча двумя руками из - за головы на дальность. Прыжки в длину с места через шнур.

«Догони мяч» Спокойная ходьба с остановкой по сигналу

3 Неделя 6 занятие Ходьба и бег с погремушкой С погремушкой Бросание мяча на дальность от груди. Прокатывание мяча из положения сидя

«Через ручеек» . Спокойная ходьба парами

4 неделя 7 занятие Ходьба и бег с ленточкой в руке

С ленточкой Бросание мяча вдаль от груди Ходьба по наклонной доске вверх - вниз

«Солнышко и дождик»

Ходьба на носках «как мышки»

4 Неделя 8 занятие Ходьба и бег со сменой темпа с обручем в руках «машины едут быстро, медленно»

С обручем

Бросание мяча инструктору и его ловля двумя руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки свободно

Солнышко и дождик»

Спокойная ходьба парами

ноябрь

1 Неделя 1 занятие

Ходьба за машиной, которую везет инструктор.(в машине лежат мешочки с песком). Ходьба и бег с мешочком в руке С мешочком Метание на дальность правой и левой рукой. Перешагивание через кубики. Прыжки в длину с места через шнур на двух ногах.

«Поезд» Ходьба с остановкой по сигналу

1неделя 2 занятие

Ходьба и бег за инструктором. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки

С палкой Катание мячей друг другу Перешагивание через препятствия (кубики) Ползание по дорожке на четвереньках между двух длинных шнуров «Поезд» Игра малой подвижности «Кто тише»

2 неделя 3 занятие

Ходьба и бег между предметами

С мячом Метание малых мячей правой и левой рукой на дальность Ходьба по наклонной доске вверх - вниз

«Мяч» Ходьба. Игра «Кто тише»

2 неделя 4

Ходьба и бег друг за другом

Без предметов Ползание на четвереньках до рейки, положенной на высоте 40см Подлезание под рейку

«Мяч» Ходьба со сменой темпа

64

занятие Прыжки в длину с места через веревку

3 Неделя 5 занятие

Ходьба и бег за инструктором. Ходьба по кругу, взявшись за руки

С лентой (см. разработки)

Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах

«Солнышко и дождик

Ходьба на носках

3 неделя 6 занятие

Ходьба и бег с платочком в руке С платочком (см. разработки)

Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца

«Солнышко и дождик»

Ходьба за инструктором с выполнением заданий

4 неделя 7 занятие

Ходьба и бег за инструктором, не обгоняя друг друга, не наталкиваясь друг на друга Без предметов Ходьба по наклонной доске вверх - вниз Прыжки в длину с места через два шнура

«Воробышки и автомобиль»

Игровое упражнение «Разноцветные кубики»

4 неделя 8 занятие

Ходьба и бег за инструктором, не обгоняя впереди идущего и не наталкиваясь друг на друга С кольцом (см. разработки)

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу «Воробышки и автомобиль»

Пальчиковая гимнастика «Погладим котенка»

Декабрь 1 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную

Без предметов Ходьба по доске (ширина 15см). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

«Наседка и цыплята» «Пузырь»

65

1 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную

Без предметов Ходьба по дорожке(ширина 15см),перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через шнуры

«Наседка и цыплята» «Пузырь»

2 неделя 1 занятие

Ходьба и бег по кругу, не задевая предметы, разложенные на полу; ходьба и бег со сменой направления

С кольцами Спрыгивание со скамейки(высота 10см) на резиновый коврик. Катание мячей в прямом направлении

«Поезд» Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий

2 неделя 2 занятие

Ходьба и бег по кругу, не задевая предметы, разложенные на полу; ходьба и бег со сменой направления

С кольцами Спрыгивание со скамейки(высота 10см) в обруч . Катание мячей по дорожке.

«Поезд» Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий

3 неделя 1 занятие

Ходьба приставным шагом вперед, ходьба и бег в рассыпную С мячами Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, скрестив ноги. Подлезание под дугу на четвереньках.

«Воробышки и кот» Ходьба колонной по одному

3 неделя 2 занятие

Ходьба приставным шагом вперед, ходьба и бег в рассыпную Прокатывание мячей друг другу в ворота (расстояние между детьми 2м) Подлезание под 2 - 3 дуги на четвереньках.

«Воробышки и кот» Ходьба колонной по одному

4 неделя 1 занятие

Ходьба на носках, ходьба и бег по кругу С кубиками Подлезание под шнур, не касаясь руками пола . Ходьба по доске, руки на поясе.

«Птички и птенчики» «Пойдем в гости»

4 неделя 2 занятие

Ходьба на носках, ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом вперед - назад С кубиками Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота шнура 50см). Ходьба по наклонной доске, руки на поясе.

«Птички и птенчики» «Пойдем в гости»

66

Январь 1 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег в рассыпную

С платочками Ходьба по доске (ширина 10см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м.

«Кролики» Дыхательное упражнение «подуем на снежинку»

1 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную

С платочками Бег по доске (ширина 15см). Прыжки на двух ногах вокруг себя.

«Кролики» Дыхательное упражнение «подуем на снежинку»

2 неделя 1 занятие

Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную

С флажками Спрыгивание со скамейки (высота 15см) Прокатывание мяча вокруг конусов.

«Лошадки» Спокойная ходьба «Пойдем гулять»

2 неделя 2 занятие

Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную С флажками

С флажками Спрыгивание со скамейки (высота 15см) Прокатывание мяча вокруг конусов.

«Лошадки» Спокойная ходьба «Пойдем гулять»

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, парами; бег врассыпную

Без предметов Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1.5м) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола

«Лягушки» «Угадай, кто кричит»

3 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, парами; бег врассыпную

Без предметов Прокатывание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 2.5м). Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола

«Лягушки» «Угадай, кто кричит»

67

4 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с остановкой на сигнал

С мячами Подлезание в обруч, не касаясь его руками . Ходьба по доске, руки на поясе .

«Найди свой цвет» «Тишина»

4 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с остановкой на сигнал

С мячами Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом . Ходьба по доске, руки на поясе .

«Найди свой цвет» «Тишина»

Февраль 1 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную

С платочками Ходьба переменным шагом с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 30см) Прыжки из обруча в обруч .

«Мыши в кладовой»

«Найди, где спрятано»

1 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную

С платочками Ходьба переменным шагом с перешагиванием через кубики(расстояние между кубиками 30см). Прыжки из обруча в обруч .

«Мыши в кладовой»

«Найди, где спрятано»

2 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: »великаны» (широким шагом), «карлики»(мелкими шагами), бег в колонне по одному

С обручем Спрыгивание со скамейки (высота 15см) Прокатывание мячей в прямом направлении .

«Птички в гнездышках»

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

2 неделя 2 занятие Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:»зайчики» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, «птички» (останавливаются, машут

С обручем Спрыгивание со скамейки (высота 15см) в обозначенное место Прокатывание мячей в прямом направлении .

«Птички в гнездышках»

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

68

руками), бег в колонне по одному

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры переменным шагом (шнуры положены на расстоянии шага ребенка)

С мячом Бросание мяча через шнур двумя руками .Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

«Воробышки и кот»

Ходьба в колонне по одному

3 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через гимнастические палки переменным шагом (палки положены на расстоянии шага ребенка)

С мячом Бросание мяча через шнур двумя руками . Ползание по доске .

«Воробышки и кот»

Ходьба в колонне по одному

4 неделя 1 занятие Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходьба парами; бег по кругу

Без предметов Ходьба по наклонной доске .Пролезание в обруч, не касаясь руками пола .

«Ровным кругом» «Пройди тихо»

4 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходьба парами; бег по кругу

Без предметов Ходьба и бег по наклонной доске . Ползание на четвереньках между предметами .

«Ровным кругом» «Пройди тихо»

Март

1 неделя 1 занятие

Ходьба и бег по кругу со сменой направления

С кубиками Ходьба по доске, положенной прямо. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Кролики» «Найди кролика»

69

1 неделя 2 занятие

Ходьба и бег по кругу со сменой направления. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному

С кубиками Ходьба по доске, положенной наклонно. Прыжки вверх с касанием шара, расположенного на 10 - 15см выше вытянутой руки ребенка

«Кролики» «Найди кролика»

2 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, ходьба парами С султанчиками Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 - 15см). Прокатывание мяча между предметами.

«Поезд» «Пузырь»

2 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба парами С султанчиками Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча через воротца.

«Поезд» «Пузырь»

3 неделя 2 занятие

Ходьба и бег по кругу со сменой направления

С мячом Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

«Поймай комара» Ходьба в колонне по одному

3 неделя 2 занятие

Ходьба и бег по кругу со сменой направления, с выполнением заданий

С мячом Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание между предметами, поставленными в ряд. «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному

4 неделя 1 занятие

Ходьба парами, ходьба и бег врассыпную

С флажками Влезание на наклонную лестницу. Ходьба с перешагиванием через пенечки.

«Найди свой цвет» «Угадай, кто кричит»

4 неделя 2

Ходьба парами, ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег змейкой

С флажками Влезание на наклонную лестницу, держась руками за перекладины. Ходьба с перешагиванием через лежащие на

«Найди свой цвет» «Угадай, кто кричит»

занятие полу рейки

Апрель

1 неделя 1 занятие

Ходьба по кругу, взявшись за руки

с лентой Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее Бросание мяча воспитателю и его ловля

Солнышко и дождик»

Ходьба обычным шагом и на носках

1 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному

с погремушкой

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель

Солнышко и дождик»

Ходьба гурьбой

2 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне с платочком

без предметов

Бросание мяча на дальность двумя руками из- за головы Катание мяча друг другу

«Мой веселый, звонкий мяч»

Ходьба в колонне с остановкой по сигналу

2 неделя 2 занятие

Ходьба и бег враспынную с погремушкой

с кольцом

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку

«Мой веселый, звонкий мяч»

Ходьба обычным шагом и на носках

3 неделя

1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному

без предметов

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку

«Пузырь» Спокойная ходьба друг за другом

3 неделя 2 занятие

Ходьба и бег с лентой в руке

с мячом

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча

«Пузырь» Ходьба в колонне с остановкой по сигналу

4 Ходьба и бег в медленном и с мячом Ползание на четвереньках по гимнастической «Воробышки и Ходьба по кругу,

71

неделя 1 занятие

быстром темпе скамейке. Бросание мяча на дальность от груди.

автомобиль» взявшись за руки

4 неделя 2 занятие

Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления

с флажками

Бросание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

«Воробышки и автомобиль»

Ходьба в рассыпную и парами

Май 1 Неделя 1 занятие

Ходьба и бег по кругу. С кольцом Ходьба по скамейке (высота 20см). Перепрыгивание через шнуры

«Мыши в кладовой»

«Где спрятался мышонок»

1 Неделя 2 занятие

Ходьба и бег по кругу со сменой направления.

С кольцом Ходьба по скамейке (высота 20см). Перепрыгивание через мелкие кубики

«Мыши в кладовой»

»Зернышки»

2 Неделя 1 занятие

Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу

Без предметов Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15см). Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

«Поезд» «Разноцветные кубики»

2 Неделя 2 занятие

Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу; ходьба и бег змейкой

Без предметов Прыжки через палочку на двух ногах.

Подбрасывание мяча вверх двумя руками и попытки ловить его.

«Поезд» «Разноцветные кубики»

72

3 Неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание инструктора: «лягушки», «лошадки», бег в рассыпную

С мячом

Подбрасывание мяча вверх двумя руками и попытки ловить его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

«Воробышки и кот»

Ходьба в колонне по одному

3 Неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание инструктора: «лягушки», «лошадки», бег в рассыпную

С мячом

Бросание мяча вдаль двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.

«Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному, выполняя задания

4 Неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через кубики, бег в рассыпную

Без предметов Ходьба по дорожке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 20 - 25см). Ползание на четвереньках по наклонной доске.

«Найди свой цвет» Ходьба в колонне по одному, выполняя задания

4 Неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через кубики, бег в рассыпную; ходьба и бег с остановкой по сигналу

Без предметов Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, лежащей на полу. Проползание между ножками стульев.

«Найди свой цвет»

«Тишина»

Планирование на летний период

июнь

№ занятия

Вводная часть ОРУ Содержание занятия

Подвижная игра

Заключительная часть 1 Ходьба в колонне по одному, высоко с платочками
Ходьба по доске. «Найди свой Ходьба в

73

поднимая колени, - «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами - «мышки»; бег в колонне по одному

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

цвет». колонне по одному.

2 Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, - «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами - «мышки»; бег в колонне по одному

С платочками Ходьба между шнурами (25см.) «Перепрыгни через канавку» (прыжки на двух ногах с места)

«Найди свой цвет».

Ходьба в колонне по одному.

3 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем в прямом направлении

Комплекс «Птички» Игровые упражнения: «Пойдем по дорожке» «Добеги до Мишки»

«Бегите ко мне»

«Пойдем за Мишкой»

4

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах (дойти до конуса, обойти его, пойти дальше»

С мячом Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось - поймай»
Прыжки через шнуры

«По ровненькой дорожке».

«Угадай, кто кричит?»»

5

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах (дойти до конуса, обойти его, пойти дальше»

С мячом Броски мяча в пол и ловля его двумя руками «Толкни - поймай»

Прыжки через шнуры (15 - 20см) «Прыгни через ручеек»

«По ровненькой дорожке».

«Угадай, кто кричит?»

6

Ходьба и бег между шишками, ходьба на носках с шишками в руках

С шишками Метание шишек «Кто дальше» «Прыгни через пенек»

«У медведя во бору»

Ходьба по узкой тропинке

7 Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения ходьба и бег врассыпную.

«Прокати - поймай»(прокатывание мячей друг другу) «Медвежата» - ползание по дорожке с опорой на ладони и ступни.

«Лягушки». Ходьба «змейкой»

8 Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения ходьба и бег врассыпную.

Без предметов «Прокати в ворота» (прокатывание мячей друг другу под дугой) «Медвежата ползут по бревну» - ползание по наклонной доске. «Лягушки». Ходьба «змейкой»

9 Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках. Упражнение на внимание (флажок - ходьба, погремушка - бег)

С флажками Игровые упражнения: «Прокати свой шарик к флажку» «Через ручеек»

«Найди свою пару»

«Угадай, где спрятано?»

10

Построение в шеренгу, перестроение в шеренгу. Ходьба и бег между с кубиками Лазание под шнур (высота 40 см), не «Птицы и птенчики»

Ходьба по кругу, взявшись за руки

74

предметами. касаясь руками пола.

Ходьба по доске, перешагивая через кубики .

11 Построение в шеренгу, перестроение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами.

с кубиками

Лазание под дугу(высота 40 см), не касаясь руками пола.

Ходьба по доске, перешагивая через набивные мячи .

«Птицы и птенчики»

Ходьба по кругу, взявшись за руки

12 Ходьба и бег между предметами «Не задень»; С выполнением заданий: на сигнал «бери» - поднимают предметы

С камешками Игровые упражнения: «Не замочи ног» - прыжки через предметы. «Кто дальше бросит» метание мешочков

«Огуречик» Ходьба со сменой ведущего

июль

№ занятия я

Вводная часть ОРУ Содержание занятия

Подвижная игра

Заключительная часть

1 Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» - поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

с обручем. «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».

«Кошка и мышки».

«Найдем мышонка»

2 Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» - поднять правую (левую)

с обручем. «Через болото». Ходьба по кирпичикам, поставленных на расстоянии 15-20см один от другого переменным шагом. Прыжки на двух ногах по узкой дорожке .

«Кошка и мышки».

«Найдем мышонка»

75

ногу, руки на пояс. Бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

(20-25см)

3 Ходьба и бег в колонне, ходьба с заданием: «Бабочки» - остановиться и помахать крыльями, «Зайка» - прыжки на месте, бег в рассыпную

С платочками Игровые упражнения: «Из обруча в обруч» прыжки на двух ногах. «По кривой дорожке.2 - прокатывание мячей между предметами.

«Кролики» Пальчиковая игра.»1, 2, 3, 4,5 - вышли пальчики гулять...»

4 Игровое упражнение «Береги кубик» кубиком. Прыжки через ручейки (30см). Бросание мячей «Кто дальше.

«Трамвай» «Надуем шарик» - дыхательное упражнение

5 Игровое упражнение «Береги кубик», ходьба и бег в рассыпную

С кубиком. Прыжки через пенечки. Бросание мячей от груди «Перебрось через шнур»

«Трамвай» «Надуем шарик» - дыхательное упражнение

6 Ходьба и бег в колонне, ходьба на носках, бег с остановкой по сигналу.
«Воробышки» - остановились, помахали крылышками

С шариками «Прокати свой шарик к флажку» - катание шариков в прямом направлении. Ходьба по доске боком приставным шагом.

«Зайцы и волк»

«Где звенит»

7 «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Кузнечики!» - остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» - бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.

с мячом «Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). «Проползи - не задень» - ползание на четвереньках между предметами.

«Найди свой цвет»

«Тишина»

8 «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Кузнечики!» - остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» - бег, помахивая руками, как

с мячом «Попади в корзину» - бросание мешочков в корзину правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м).. «Проползи по мостику» - ползание на четвереньках по наклонной доске.

«Найди свой цвет»

«Тишина»

76

крылышками. Ходьба и бег в чередовании.

9 Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег в рассыпанную.

Без предметов Ходьба по доске, руки на поясе. Влезание на наклонную лесенку.

«Найди пару» «Ровным кругом»

10 Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Без предметов «Не задень» - подлезание под шнур. «Лошадки» ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок (руки на поясе, спина прямая).

«Поймай комара»

Дыхательно е упражнение «Подуй на одуванчик»

11 Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Без предметов (см. занятие №10)

«Не задень» - пролезание в обруч. «Лошадки» - ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.

«Поймай комара»

Дыхательно е упражнение «Подуй на одуванчик»

12 Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч, бег в колонне по одному, ходьба, перестроение в круг

С гимнастическ ими палками

Броски мяча двумя руками из - за головы через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Прыжки через кубики.

«Зайка беленький сидит»

Ходьба врассыпную

август № занятия

Вводная часть ОРУ Содержание занятия

Подвижная игра

Заключительная часть

1

Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; бег врассыпную.

с обручем Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе.

«С кочки на кочку»

прыжки из обруча в обруч.

«Наседка и цыплята».

«Найдем цыпленка»

77

2

Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; бег врассыпную.

с обручем Ходьба по доске боком, перешагивая через кубики руки на поясе, в умеренном темпе.

«Через кочки»»

Прыжки через набивные мячи.

«Наседка и цыплята».

«Найдем цыпленка»

3

Ходьба и бег в колонне, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться

С шишкой Игровые упражнения: «Береги предмет» (бег)

«Лягушки» (прыжки) «Прокати обруч»(метание)

«Поезд» Пальчиковая игра

4

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (шаг ребенка), бег врассыпную,

Без предметов Прыжки в длину с места «Через канавку Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками. «Веселый мяч»

«Птички в гнездышка х».

Ходьба с выполнением заданий для рук

5

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (шаг ребенка), бег врассыпную,

Без предметов Прыжки в длину с места «Прыгнем через ручеек». Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. «Веселый мяч»

«Птички в гнездышка х».

Ходьба с выполнением заданий для рук

6

Ходьба друг за другом, бег на скорость, ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг

Комплекс «Колобок»

Лазанье по гимнастической лестнице вверх - вниз. Бросание мяча инструктору и его ловля.

«Карусель» Ходьба с остановкой по сигналу

7

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После с кубиком. «Прокати между предметами». Катание мячей между набивными мячами (4-5 шт.), лежащими на

«Солнышко и дождик»

Ходьба в колонне по одному

78

упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.

расстоянии 1 м один от другого. «Веселые жучки». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

8

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.

с кубиком «Прокати между предметами». Катание мячей между набивными мячами (4-5 шт.), лежащими на расстоянии 1 м один от другого «Веселые медвежата». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.

«Солнышко и дождик»

Ходьба в колонне по одному

9

Ходьба и бег парами, бег «змейкой» за воспитателем, ходьба между кеглями

С ленточками

Игровые упражнения: «Кружись - не упали» «Скорее в круг» «Достань до мяча»

«Лягушки» См. картотеку

Ходьба в колонне

10

Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу; размыкание и смыкание в шеренге. Ходьба и бег в колонне по одному, бег в шеренге на скорость, боковой галоп

С обручем

Ходьба по наклонной доске на ладонях и ступнях «по - медвежьи». Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками «Не урони» «Каравай» Ходьба парами

11

Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу; размыкание и смыкание в шеренге. Ходьба и бег в колонне по одному, бег в шеренге на скорость, боковой галоп

С обручем

Ходьба по наклонной доске, перешагивая через предметы. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками «Не урони»

«Каравай» Ходьба парами

12

Ходьба и бег в колонне по одному, парами.

В парах

«Встань в круг» «Прокати - поймай» (прокатывание мячей друг другу) «Прыгай к флажку»

«Воробышки и кот»

«Пройди - не задень»

Праздники и развлечения

79

2мл. группа

содержание Время проведения

«Малыши - крепыши»

сентябрь

«Как - то мы в лесу гуляли» октябрь «Веселые игры» ноябрь «К нам зима пришла» декабрь «Зимняя прогулка» январь «На помощь Мишке» февраль «Путешествие в страну Здоровья» март «Путешествие колобка» апрель «Путешествие в страну дорожных правил» май «Праздник детства» июнь «Лесные приключения» июль «Невнимательный зайчонок» август

Средняя группа 4 - 5 лет

80

№ недели

Вводная часть ОРУ Основные виды движений Подвижная игра Заключительная часть 1 неделя Обследование уровня физического развития детей

2 неделя

3 неделя Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках; прыжки с продвижением вперед

С кеглей Подбрасывание и ловля мяча двумя руками после хлопка. Ползание в прямом направлении на четвереньках.

«Найди себе пару» Игра м/п «Иголка и нитка»

4 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, в полуприсяди; прыжки с продвижением вперед

Без предметов

Подлезание под дугу на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове

«Подбрось - поймай» Ходьба, игра м/п «Иголка и нитка»

Октябрь 1 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному; за первым, за последним; бег врассыпную с остановкой по сигналу С мячом Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть - руки в стороны . Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до ориентира .

«Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки

1 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне с изменением направления, с перестроением в пары ; бег врассыпную С мячом Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе . Прыжки на двух ногах из обруча в обруч .

«Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному на носках.

2 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне с изменением направления, с перестроением в пары ; на носках, с высоким подниманием колен, на прямых ногах в парах Без предметов Прокатывание мяча друг другу из стойки на коленях .Подлезание под дугу (40см), не касаясь руками пола

«Автомобили» «Тишина» см. разработки

2неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах в ритме музыки. Без предметов Прокатывание мяча друг другу из стойки на коленях через ворота .Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках .

«Автомобили» «Тишина» см. разработки

81

Ходьба и бег врассыпную 3 неделя 1 занятие Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой на сигнал С мячом Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками . Прыжки на двух ногах через кубики, расположенные на расстоянии шага ребенка . «У медведя во бору» «Угадай , где спрятано» 3неделя 2 занятие Ходьба и бег в колонне по одному, на носках - руки в стороны, на пятках. Ходьба и бег с остановкой на сигнал С мячом Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками . Прокатывание мяча по узкой дорожке . «У медведя во бору» «Угадай , где спрятано» 4 неделя 1 занятие Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки, на носках, на пятках. Ходьба и бег врассыпную. С палкой Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка . Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4 - 5шт.) поставленными в два ряд «Совушка» Ходьба в колонне по одному

4 неделя 2 занятие

Ходьба бег в колонне по одному, огибая углы, на пятках, в парах. Бег с остановкой на сигнал. С палкой Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка . Прыжки

на двух ногах между набивными мячами . «Совушка» Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

1 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, между кубиками, поставленными по всему залу

С платочком Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.

«Колпачок и палочка» Ходьба по кругу

1 неделя 2

Ходьба в колонне по одному, на пятках, на внешней стороне ступни. Бег в колонне по

С платочком Е.

Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока . Ползание в прямом направлении, как «медвежата», с

«Колпачок и палочка» Ходьба по кругу, взявшись за

82

занятие одному, в рассыпную с остановкой на сигнал.

опорой на ладони и ступни - 3м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.

руки

2неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег в рассыпную, ходьба на носках, как «мышки»

С флажками Прыжки на двух ногах через 5 шнуров . Прокатывание мячей друг другу из положения стоя на коленях.

«Мы веселые ребята»

«Тишина»

2 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег врассыпную, ходьба на носках, как «мышки»

С флажками Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (3м) Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 1,5м из положения снизу .

«Мы веселые ребята»

«Тишина»

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.

С мячом Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

«Лиса и куры»

«Найди, где спрятана игрушка»

3 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках; упражнение «допрыгни до ленты»; бег медленный, с ускорением

С мячом Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока .

Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».

Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.

«Лиса и куры»

«Найди, где спрятана игрушка»

4 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег

С палкой Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом с боков скамейки .

«Кролики» Дыхательное упражнение

83

1 занятие

враспынную, по сигналу «стоп» остановиться и принять какую - либо позу

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе .

«Надуем круглый шар»

4 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу «стоп» остановиться и по заданию принять определенную позу

С палкой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени .

Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м ..

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз.

«Кролики» Дыхательное упражнение «Надуем круглый шар»

Декабрь 1 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры- кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

С платочком Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. «Ловкие наездники» (прыжки на гимнастических мячах)

Пальчиковая гимнастика

Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.

1 неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентир- кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в

С платочком Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого .

Прокатывание мяча между 4-5 предметами .

«Ловкие наездники» (прыжки на гимнастических мячах)

Пальчиковая гимнастика

84

движении с поиском своего места в колонне.

2 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, в парах Ходьба на носках, на пятках Построение в шеренгу.

С мячом Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку .

Прокатывание мяча между предметами .

«У медведя во бору»

Дыхательное упражнение

2неделя 2 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, в парах Ходьба на носках, на пятках Построение в шеренгу.

С мячом Прыжки со скамейки (высота 25 см).

Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

Бег по дорожке (ширина 20 см).

«У медведя во бору»

Дыхательное упражнение

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

Без предметов Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени .

«Зайцы и волк»

«Где спрятался зайка?»

3 неделя 2 занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

Без предметов

Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).

Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 34 м.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей)

«Зайцы и волк»

«Где спрятался зайка?»

4 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и

С кубиками Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком

«Птички и кошка»

Ходьба в колонне по одному

85

принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

приставным шагом, руки за головой..

4 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

С кубиками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до лежащего обруча, прыжок в обруч из обруча.

«Птички и кошка»

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий

Январь

2 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

С мячом Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)

Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м

«Найди себе пару» Ходьба в колонне со сменой положения рук

2 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).
Перестроение в колонну по два

С мячом Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.

«Найди себе пару» Ходьба в колонне приставным шагом вправо - влево

3 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную

С косичкой Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Отбивание мяча пол.

«Лошадки» «Чего не стало»

86

3 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; с подниманием бедра; бег врассыпную

С косичкой Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м

Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м

Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.

«Лошадки» Ходьба в колонне со сменой положения рук

4 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную

С обручем Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола,

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

«Домашние птицы»

«Чего не стало»

4 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; ходьба и бег врассыпную

С обручем Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой.

«Домашние птицы»

«Чего не стало»

Февраль 1 неделя 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в один ряд предметами(5 - 6шт); ходьба и

Без предметов Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и

«Перелет птиц»

«Кого не стало»

87

занятие

бег врассыпную вернуться в свою колонну .

Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см .

1 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в один ряд предметами(5 - бшт); ходьба и бег врассыпную

Без предметов Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе .

Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук

Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .

«Перелет птиц»

«Кого не стало»

2 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны. На сигнал «лягушки!» присесть на корточки, руки на колени. Бег врассыпную

С гимнастической палкой

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах.

Прокатывание мячей между предметами

«Переправа»

Ходьба в колонне по одному

88

2 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны. На сигнал «лягушки!» присесть на корточки, руки на колени. Бег врассыпную

С гимнастической палкой

. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах, из положения стоя на коленях.

Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой по доске

.

Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.

«Переправа»

Ходьба в колонне по одному

3 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

С мячом Перебрасывание мячей друг другу.

Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

«Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой на каждый четвертый счет

3 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

С мячом Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени

Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли)

«Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой на каждый четвертый счет

4 Ходьба в колонне по одному. Ходьба С Ползание по гимнастической скамейке с «Не боюсь» Дыхательное

89

неделя 1

занятие

и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

гимнастической палкой

опорой на ладони и колени

Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи,

упражнение «Надуем круглый шар»

4 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, со сменой направления. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

С гимнастической палкой

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по - медвежьи».

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз

Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук .

«Не боюсь» Дыхательное упражнение «Надуем круглый шар»

Март 1неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу - поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу .

Без предметов. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.

Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).

«Перелет птиц» «Ворота»

1неделя 2

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу -

Без предметов Равновесие - ходьба и бег по наклонной

«Перелет птиц»

«Ворота»

90

занятие

поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу .

доске .

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку

2 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному. На сигнал : «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

С обручем Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур

«Бездомный заяц»

Ходьба в колонне по одному

2 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному. На сигнал : «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

С обручем Прыжки в длину с места.

2. Перебрасывание мячей через шнур .

3. Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь.

«Бездомный заяц»

Ходьба в колонне по одному

3 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу

С мячом. 1. Прокатывание мяча между предметами .

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков

«Самолеты» « Кто ушел?»

3 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу

С мячом 1. Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове

«Самолеты» « Кто ушел?»

91

4 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу - остановка.

С флажками 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»)

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию

«Пастух и стадо»

«Найди и промолчи»

4 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу - остановка.

С флажками 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.

Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на.

3. Прыжки на двух ногах через шнуры.

«Пастух и стадо»

«Найди и промолчи»

Апрель 1 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, по сигналу 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

Без предметов

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны
2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков..

«Ловишки» «Угадай, кто позвал»

1 неделя 2

Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски

Без предметов Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с

«Ловишки»)

«Угадай, кто позвал»

92

занятие

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

мешочком на голове.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

2 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу 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.

с кеглей. Прыжки в длину с места.

Метание мешочков в горизонтальную цель.

«Найди себе пару»

Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

2 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу 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.

С кеглей Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».

Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками

.

«Найди себе пару»

. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

3 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «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.

с мячом Метание мешочков на дальность .

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

«Совушка» Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий

93

3 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «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.

С мячом Метание мешочков на дальность .

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

«Совушка» Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий

4 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу «лошадки» - ходьба, высоко поднимая ноги, «мышки»- на носках семенящим шагом

С косичкой Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

«Птички и кошка»

Ходьба в обход по залу парами

4 неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу «лошадки» - ходьба, высоко поднимая ноги, «мышки»- на носках семенящим шагом

С косичкой Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше .

Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого

«Птички и кошка»

Ходьба в обход по залу парами

Май

1 неделя 2

Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.

Без предметов Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки

«Самолеты» Дыхательное упражнение

94

занятие

Перестроение в три колонны. на пояс .

Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

«Гони шарик»

1 неделя 2

занятие

. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

Без предметов Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.

Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см

Прокатывание мяча (большой диаметр) между набивными мячами «змейкой». Выпрямиться, поднять руки над головой и потянуться

«Самолеты» Дыхательное упражнение «Гони шарик»

2 неделя 1

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

с кубиком.

Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) .

Перебрасывание мячей друг другу.

«Перемени предмет»

«Хомячок»

2неделя 2

занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

с кубиком.

Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

«Перемени предмет»

«Хомячок»

3-4

Обследование уровня физического развития

95

недели

Планирование на летний период

Средняя группа

июнь № занятия

Вводная часть ОРУ Основные движения

Подвижная игра

Заключительная часть

1 Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

С кубиками Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая). Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).

«Лиса и куры»

«Найдем цыпленка»

2 Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

С кубиками Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 34 м (2-3 раза).

«Лиса и куры»

«Найдем цыпленка»

3 Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу дети перебегают с одной стороны площадки на другую, а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Без предметов Игровые упражнения. «Быстро в домик» «Сбей кеглю».

«Спящая лиса»

«Самолеты»

4 Ходьба в колонне по одному, по С платочками Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, «Совушка» «Тишина»

сигналу - смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.

лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).

5 Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.

Без предметов Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сетку».

«Перемени предмет»

«Пропавшие ручки»

6 Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгивают через 56 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

С кубиками Игровые упражнения: «Подбрось-поймай» «Прокати - не за-день».

«Лошадка» «Пропавшие ручки»

7 Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

С мячом Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. (8-10р) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (2-3р)

«Найди пару»

«Ворота»

8 Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

С мячом Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз). Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).

«Найди пар

у«ВоротаВорота»

>

97

9 Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между 45 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

С кубиками

Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку»

«Самолеты ».

«Светофор»

10 Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную. С колечками Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза). Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. 2-3р.

«У медведя во бору»

Ходьба в колонне по одному

11 Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2-3 раза). Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза). Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).

«У медведя во бору»

Ходьба в колонне по одному

12 Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом

Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята».(подбрасывание и ловля мяча

«Кролики» «Пропавшие ручки»

июль 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

С косичкой

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).

Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см

«Автомобили»

Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

98

один от другого (5-6 шнуров).

2

Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

С косичкой

Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами. Две скамейки стоят параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом передвигаются по ним. В конце скамеек дети опускают руки и

сходят, не прыгая. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.

«Автомобили»

Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

3 Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу - перестроение в колонну с нахождением своего места в колонне

С обручем . Игровые упражнения. «Прокати и поймай» (прокатывание обручей) «Сбей кеглю»(метание мешочка) Катание на трехколесном велосипеде по прямой

«Перемени предмет»

«Тишина»

4 Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу : «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную

С мячом Прыжки в длину с места (6-8 раз). Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз)

«Найди себе пару»

«Ворота»

5

Построение в одну шеренгу, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу : «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную Без предмета Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см (5-6 раз). Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения - стойка ноги врозь. 10-12р.

«Найди себе пару»

«Ворота»

6 . Ходьба в колонне по одному, по Без Игровые упражнения. «Кот и мыши»
Ходьба по

круту, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

предмета «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

кругу, взявшись за руки

7 Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег в рассыпную.

С малым мячом

Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза). Прокатывание мячей между предметами (2 раза).

«Совушка»

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

8 Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой по сигналу; поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег в рассыпную.

С малым мячом

Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей).

«Совушка»

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

9 Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в рассыпную.

Без предметов Игровые упражнения: «Успей поймать» «Подбрось - поймай».

«Догони свою пару»

«Тишина»

10 Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).

С кубиками Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза). Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза).

«Попади в воротца»

Игра м/п «Не задень» (ходьба между предметами)

11 Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на

С кубиками Равновесие - ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь

«Попади в воротца»

Игра м/п «Не задень»

100

расстоянии одного шага ребенка).вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

12 Ходьба в колонне по одному; ходьба«змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьбаврассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

С колечками Игровые упражнения: «Пробеги - задень» «Накинь кольцо».

«Мяч через сетку»

«Догони пару». «Светофор»

август 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную

С палками

Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Игровые упражнения с мячом - в парах и инди-

видуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).

«Кролики

«Овощи и фрукты»

2

Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную

С палками

Ходьба по доске боком при ставном шаге с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге - два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза). Игровые упражнения с мячом.

«Кролики

«Овощи и фрукты»

3 Ходьба в колонне по одному; прыжки через предметы; ходьба и бег в рассыпную Без предметов

Игровые упражнения: «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Прокати в вортоца»

«По ровненькой дорожке»

Ходьба в колонне по одному.

4 Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. На сигнал

С султанчиками

Прыжки в длину с места. «Кто дальше». Метание мешочков на дальность.

«Лиса в курятнике»

«Летает - не летает»

воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.

5 Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.

С султанчиками Прыжки в длину с места (3-4 раза). Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз).

«Лиса в курятнике»

«Летает - не летает»

6 Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-кареку!». Ходьба и бег врассыпную. С кубиками Игровые упражнения: «Попади в корзину». «Подбрось - поймай».

«Зайцы и волк»

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

7

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.

С флажками Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча) Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м.

«Лошадки» «Не задень»

8 Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» -

С флажками Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Прокатывание обручей друг другу

«Лошадки» «Не задень»

присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.

9 Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

Игровые упражнения: «Не урони» «Не задень». «Пробеги тихо»

«Кто ушел?»

10 Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры

С обручем Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс .
Прыжки на двух ногах через шнуры.

Автомобил и»

Ходьба в колонне по одному

11 Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры

С обручем Ходьба, перешагивая через набивные мячи, поставленные на расстоянии 50 см друг от друга. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).

Автомобил и»

Ходьба в колонне по одному

12 Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении. Игровые упражнения. «Подбрось - поймай» «Кто быстрее по дорожке».

«Самолеты »

«Угадай, кто позвал?»

Праздники и развлечения

Средняя группа

содержание
 Время проведения «Сказочная страна» сентябрь «В стране Здоровья» октябрь «Три желания золотой рыбки» ноябрь «Самый вкусный праздник» декабрь «В стране зимних игр и развлечений» январь «Бравые солдаты» февраль «В гости к сказке» март «Мой веселый звонкий мяч» апрель «Вырос одуванчик» май «Праздник детства» июнь «Летние забавы с Машей и медведем» июль «Летнее путешествие к гномам» август

Старшая группа. Дети 5-6 лет сентябрь

1-2 недели Обследование уровня физического развития № недели Вводная часть ОРУ Основные движения Подвижная игра

Заключительная часть

3неделя 1занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения .Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному в рассыпную. Перестроение в колонну по два в движении

С короткой скакалкой Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в

«Удочка» Игра м/п «У кого мяч»

шеренгах «Выручалочки»

4неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, на носках - руки в стороны. Ходьба и бег между предметами

С мячом Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками Бег в среднем темпе 1.5мин

«Пауки и мухи» Ходьба «Иголка и нитка»

Октябрь 1 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному до 1 мин.

Без предметов Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого. Броски мяча двумя руками друг другу от груди

«Перелет птиц»

«Гуси - лебеди»

2 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, на сигнал «поворот» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски

С обручем

Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу из - за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

«Успей пробежать»

Игра м/п «Найди и промолчи»

3 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в медленном и быстром темпе. Бег в рассыпную

С малым мячом

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2м)
Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.
Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.

«Удочка» Игра м/п «Летает- не летает»

4 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, по два(пары),на команду «поворот» - дети поворачиваются через левое плечо, продолжают движение. Бег в колонне по одному, легкий бег, врассыпную

С короткой скакалкой

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2.5м) Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1м один от другого. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами

«Гуси - лебеди»

Ходьба в колонне по одному

105

Ноябрь 1неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, с разведением стоп, пяток врозь. Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами, поставленными в одну линию

С мячом

Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 2р Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2.0 - 2.5м) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

«Пожарные на учении»

Игра м/п «Найди и промолчи»

2неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному на носках, кружась с продвижением вперед, руки на поясе; ходьба и бег с изменением направления, ходьба и бег в чередовании.

Без предметов Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4 - 5м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4 - 5 м)

«Не оставайся на полу»

Игра м/п по выбору детей

3неделя 1 занятие

Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, « гусиным шагом», Взявшись за руки. Бег с изменением направления, взявшись за руки

С обручем

Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

«Веревочка под ногами»

Ходьба в колонне по одному

4неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному на носках со сменой положения рук, с выполнением действий по сигналу. Бег в колонне по одному, змейкой

На гимнастической скамейке

Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (высота 40см) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м) «Ловишки с ленточками и» Пальчиковая игра «За грибами»

106

Декабрь 1неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному на носках - руки в стороны, на пятках - руки за голову; перекатом с пятки на носок. Ходьба и бег парами. Легкий бег, бег подскоками

С короткой скакалкой

Ходьба по наклонной доске боком - руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски на расстоянии 50см один от другого) Броски

мяча друг другу из - за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2м) «Горелки»
«Сделай фигуру»

2неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному со сменой положения рук, в полуприседе, гусиным шагом. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления; бег в среднем темпе со сменой направляющего

С флажками Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами

«Два мороза»

Игра м\п «У кого мяч»

3неделя 1 занятие

Ходьба и бег между кубиками на носках; ходьба с разведением стоп, пяток; ходьба и бег врассыпную; легкий и быстрый бег

Без предметов Перебрасывание мяча от груди, стоя в шеренгах, с расстояния 2м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват с боков). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны

«Волк во рву»

« Найди предмет»

4неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, взявшись за руки. По сигналу - выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.

С малым мячом Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. (расстояние 40см)

« Лягушки и цапля»

«Узнай по голосу»

Январь 1 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по

С кубиками Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина - 20см)
«Птица без

«Стоп»

107

одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

Забрасывание мяча в кольцо. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м) гнезда»

2 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку со сменой направления

с длинной веревкой

Прыжки в длину с места. Проползание под дугами, подталкивая мяч. Подбрасывание малого мяча вверх и его ловля.

«Совушка » «Летает - не летает»

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную

На гимнастическо й скамейке

Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя в шеренгах расстояние 2,5м). Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе

«Волк и семеро козлят»

«Внимательная обезьянка»

Февраль

1 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью 1 мин в умеренном темпе, с изменением направления

С гимнастической палкой

Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см). Прыжки через бруски (6 - 8 штук, высота бруска 10 см), без паузы. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м из-за головы. «Пустое место»

Пальчиковая игра «В гости»

2 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу С большим мячом

Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Подлезание в обруч, не касаясь руками пола, в группировке.

«Гуси - лебеди»

«Делай наоборот»

3 неделя 1 занятие

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; бег спиной вперед, быстрый бег, «змейкой»

Без предметов

Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) правой и левой рукой с расстояния 2,5 м. Подлезание под шнур (40 см) Перешагивание через шнур (40 см)

«Мышеловка»

Ходьба в колонне по одному

4 неделя Построение в шеренгу, проверка осанки и Без предметов Лазанье влезание на гимнастическую стенку «Гуси - «Что

108

1 занятие равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение

в колонны.

разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек

Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой

Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м)

Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

лебеди» изменилось»

Март

1 неделя 1 занятие

в рассыпную. Построение в три колонны.

. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег

с малым мячом. . Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе .

Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) .

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя .

«Пробеги, не задень»

«Воротики»

2 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную между

Без предметов Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см)

Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). Ползание на четвереньках между кеглями .

Медведи и пчелы».

Ходьба в колонне по одному

109

кубиками (кеглями), не задевая их.

3 неделя 1 занятие

. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал - ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

с обручем Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой .

Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого.

«Ловишки». «Все спортом занимаются»

4 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал

С косичкой

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на середине пролезть в обруч. Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мячом с продвижением вперед. Отбивание мяча об пол одной рукой

«Не оставайся на полу».

«Холодно - жарко»

Апрель

1 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

Без предметов Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине.

Прыжки через длинную скакалку с вбеганием.

Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой .

«Горелки» «Стоп»

2 неделя Построение в шеренгу, проверка осанки и с короткой Прыжки через короткую скакалку на месте, «Сделай Ходьба в

110

1 занятие равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании) скакалкой вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах .

Пролезание в обруч .

фигуру парой»

колонне по одному.

3 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий; ходьба и бег с перешагиванием через кубики

С малым мячом

Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2. 5м одной рукой способом от плеча.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.

Ползание по прямой с переползанием через скамейку

«Удочка» Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую

4 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами

Без предметов

Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек .

Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м) Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе

«Повторяй за мной»

«Воротики»

Май

2 неделя 1 занятие

Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и

С гимнастичес

«Мышелов «Что изменилось

111

бег парами с поворотом в другую сторону.кой палкой Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка.

Бросание мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.

ка». »

3 неделя 1 занятие Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

С флажками . Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи,

Прыжки на двух ногах между кеглями.

«Имена» «Найди и промолчи»

4 неделя Обследование уровня физического здоровья

Занятия на улице старшая группа

сентябрь № 1 часть 2 часть 3 часть

112

недели 1 Обследование уровня развития движений 2

2

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну

«Пингвины». « Не промахнись» «По мостику» п/и ««Ловишки с ленточками».

«У кого мяч?»

3 Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег.

«Передай мяч». «Не задень» п/и «Мы, веселые ребята»

«Найди и промолчи»

Октябрь

1 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе

Отбивание мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча друг другу ногой.

П/ и «Не попадись».

Ходьба в колонне по одному.

2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках

«Проведи мяч» «Мяч водящему». П/и «Ловишки»

Ходьба в колонне по одному.

3 Ходьба в колонне по одному, по сигналу - ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через предметы; ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

«Пас друг другу». «Отбей волан» Эстафета «Будь ловким».

Ходьба в колонне по одному.

4 Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами

«Посадка картофеля» «Попади в корзину» П/и «Ловишки - перебежки» «Затейники».

113

Ноябрь

1 Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановка; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски, бег врассыпную

«Мяч о стенку». «Поймай мяч» «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка»

«Угадай по голосу»

2 Ходьба в колонне по одному, по сигналу бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.

«Мяч водящему». «По мостику».

Подвижная игра «Золотые ворота

«Разверни круг»

3 Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба в рассыпную

«Перебрось и поймай».

«Перепрыгни - не задень». «Ловишки парами».

«Летает — не летает».

4 Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании

«Кто быстрее». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Ловишки- перебежки».

Игра малой подвижности по выбору детей.

декабрь

1 Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.

«Кто дальше бросит». «Не задень». П/и «Мороз-Красный нос».

Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

2 Построение в колонну, ходьба и бег между снежными постройками

«Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мостику». Подвижная игра «Мороз-

Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»

114

Красный нос «

3 Ходьба с различными движениями рук и высоким подниманием колен. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

«Метко в цель». «Смелые воробышки».

Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.

4 Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку

«Прокати шайбу» «Забей шайбу». «По дорожке».

П/и «Мы веселые ребята»

Ходьба в колонне по одному

январь 1

Игровое упражнение «Между санками». Ходьба и бег между санками в умеренном темпе со сменой направления.

«Кто быстрее» »Проскользи - не упади» Подвижная игра «Два Мороза»

Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

2 Игровое упражнение «Снежная королева». «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» п/и Два Мороза»

Ходьба в умеренном темпе между постройками.

3 Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.

«Хоккеисты». Катание на санках друг друга

Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп) с выполнением заданий

4 Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную

«По ледяной дорожке». «По местам» «Поезд».

Уборка спортивного инвентаря

115

февраль 1 Игровое упражнение «Быстро по местам.

«Точная подача». «Попрыгунчики». П/и «Два Мороза»

Игра м/п «Иголка и нитка»

2 Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке с выполнением заданий. «Гонки санок». «Пас на клюшку». «Затейники»

3 Игровое упражнение «Снежинки» «Гонка санок». «Загони шайбу»

Игра «Карусель».

4 Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».

«Не попадись». «Кто дальше» Игра м/п «Запомни свое место»

Март

1 Построение в колонну по одному; непрерывный бег (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу

«Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень». п/и Горелки»

«Летает — не летает».

2 Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.

«Поймай мяч». «Кто быстрее». п/и «Карусель» Ходьба в колонне по одному.

3 Ходьба в чередовании с бегом «Канатоходец». п/и «Удочка». Эстафета «Передача мяча в шеренге».

4 Ходьба и бег шеренгой

«Прокати и сбей». «Пробеги - не задень».

«Пробеги - не задень».

116

п/и «Удочка».

Апрель 1 Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

«Ловишки-перебежки» «Стой» «Передача мяча в колонне»

Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе до 2 мин между предметами «Пройди — не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай».

«Кто быстрее до флажка».

3 Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две шеренги. Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой направляющего, бег с ускорением в шеренгах.

«Кто быстрее». «Мяч в кругу» Подвижная игра «Горелки»

Игра м/п «Назови овощ»

4 Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места

«Сбей кеглю». «Пробеги, не задень» Подвижная игра «С кочки на кочку»

Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

май

2 Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

«Проведи мяч». «Отбей волан» «Пас друг другу» Прыжки через короткую скакалку на месте

Ходьба в колонне по одному.

П/и «Гуси - лебеди» 3 Построение в колонну; бег в умеренном темпе между «Прокати — не урони». Ходьба в колонне по

117

предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой), ходьба шеренгой. «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» п/и «Совушка»

одному.

4 Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на

скорость Отбивание мяча о землю и его ловля одной рукой в движении.
Прыжки из обруча в обруч боком.

п/и «Мышеловка»

эстафета с мячом.

5 Обследование уровня физического развития

Перспективное планирование по обучению детей ходьбе на лыжах (старшая группа) № занятия Вводная часть Содержание занятия

Заключительная часть

1 «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей.

ходьба широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

«У кого меньше шагов»

2 боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер

Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками спуск с пологого склона

Очистка ,переноска лыж,

3 Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки

ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом спуск со склона подъем лесенкой.спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м).

4 Пробежка со склона (10 м), Закрепление лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево

ходьба по учебной лыжне

Спуск со склона в основной стойке Спуск пружиня ноги

спокойная ходьба по дорожке без лыж.

5 «пружинка», подпрыгивание на лыжах Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке,

Ходьба по лыжне спокойным скользящим шагом.

спуск в воротики.

свободный спуск

6 упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи

Ходьба по лыжне змейкой Свободный спуск со склона Ходьба скользящим шагом

спокойная ходьба без лыж

7 упражнение для развития пространственных ориентировок Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.

Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом спуск в основной стойке свободный спуск

свободным скольжением детей на лыжах.

8 Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.

Ходьба по учебной лыжне Спуск в средней стойке Спуск с торможением «упором»

Спокойная ходьбой без лыж

Планирование на летний период

Старшая группа

Июнь

№ занятия

Вводная часть ОРУ Основные движения

Подвижная игра

Заклучите льная часть

1 Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой.

с кеглями Ходьба по бревну, руки свободно балансируют Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м

«Пятнашки »

«Затейники »

2

ходьба в колонне, перешагивая через предметы; бег в колонне по одному с кеглями

Ходьба по бревну, руки на поясе Прыжки с мешочком, зажатым между колен

«Пятнашки »

«Затейники »

119

перешагиванием через предметы. (расстояние 5 м) Прокатывание набивных мячей в прямом направлении

3 Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»

Без предмет ов

«Гонка мячей по кругу» «Допрыгни до флажка» (прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед)

«Бездомны й заяц» Ига м/п по выбору детей

4

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

С мячом Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги Метание мячей (мешочков) на дальность Подлезание под шнур в группировке. «»Мы веселые ребята»

«Летает - не летает»

5

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

С мячом Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги . Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества Подлезание под 3—4 дуги

«»Мы веселые ребята»

«Летает - не летает»

6

Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. На сигнал воспитателя дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне Без предмет ов

«Быстро передай» «Отбей волан» «Пас ногой» «Не оставайся на земле»

Игра м/п «Челночок »

7 Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Построение в шеренгу, расчет на первый - второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 С мячом Перебрасывание мячей друг другу одной рукой изза головы и ловля их двумя руками Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой). Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья

«Удочка» Игра м/п «Кто ушел»

м 8 Построение в шеренгу, расчет на первый - второй; ходьба в колонне по одному, по два. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м С мячом Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поя. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз . «Удочка» Игра м/п «Кто ушел» 9 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; бег в колонне по одному до 1 мин. между предметами; ходьба с заданиями для рук «Пас на ходу» «Кто быстрее до флажка» Прокати точно» «Караси и щука» Ходьба в колонне по одному 10 влениа,перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную С короткой скакалкой Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед «Ловишки перебежки » «Что изменилось » 11 Лазанье по гимнастической стенке, с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 12 Ходьба в колонне по одному, переход на бег, продолжительностью до 1.5 мин. в среднем темпе; ходьба с перешагиванием через предметы Игровые упражнения: «Кто скорее по дорожке» «Перебрось - поймай» «Не оставайся на земле» «Кто ушел»

Июль

№ занятия

Вводная часть ОРУ ОВД Подвижная игра

Заключительная часть 1 Построение в шеренгу, проверка осанки и Без Ходьба по наклонному бревну . «Пожарные «Угадай по

121

равнения, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную

предметов

Прыжки в высоту с разбега. Перебрасывание мячей друг другу.

на учении» голосу»

2

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную

Без предметов Прыжки в высоту с разбега. Переброска мячей в шеренгах. Ходьба по наклонному бревну .

«Пожарные на учении»

«Угадай по голосу»

3 Построение в шеренгу.ходьба и бег в колонне по одному, челночный бег

С лентами

Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Перебрось - поймай» «Совушка» Эстафета «Мяч водящему»

4 Ходьба на носках, бег между предметами, врассыпную. Ходьба и бег в чередовании

С кубиками Прыжок в длину с разбега Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками после хлопка в ладоши. Пролезание в обруч боком .

«Караси и щука»

«Водяной»

5 Ходьба на носках, бег между предметами, врассыпную. Ходьба и бег в чередовании

С кубиками Прыжок в длину с разбега Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками . Лазанье под шнур прямо и боком

«Караси и щука»

«Водяной»

6 Игровое упражнение «Кто быстрее» - в челночном беге. Ходьба и бег колонной по одному, ходьба и бег врассыпную Без предметов «НЕ попадись» «Передал - садись» «Ловишки»

Ходьба в колонне по одному

7 Ходьба и бег с выполнением заданий. «Зайцы» - три прыжка на двух ногах, «Аист» - встать на одной ноге

С обручем Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу. Ходьба по наклонному бревну. Прыжки между набивными мячами.

«Мышеловка»

«Если нравится тебе...» М.М.Борисова «малоподвижные игры и игровые упражнения»стр. 33

8 Ходьба и бег с выполнением заданий. «Зайцы» - три прыжка на двух ногах, «Аист» - встать на одной ноге

С обручем Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Прыжки на левой и правой ноге между предметами. . Ходьба по горизонтальному бревну .

«Мышеловка»

«Если нравится тебе.»

122

9 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, бег в колонне по одному до 1.5 мин., ходьба в рассыпную

Игровые упражнения: «Кто быстрее до обруча» «Передал - беги» «Золотые ворота» М.М.Борисова «малоподвижные игры и игровые упражнения » стр.23 «Горячие руки» М.М.Борисова «малоподвижные игры и игровые упражнения»стр. 23

10 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу; ходьба и бег между предметами

С флажками Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз Ходьба по бревну, свободно балансируя руками. Прыжки через короткую скакалку .

«Ловишки с лентами»

«Ворота»

11 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу; ходьба и бег между предметами

С флажками Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе. Ходьба по горизонтальному бревну, свободно балансируя руками. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.

«Ловишки с лентами»

«Ворота»

12 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному, бег на скорость шеренгами

Без предмета

Игровые упражнения: «Мяч в кругу» «Забей в ворота» Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу.

«Бездомный заяц»

Эстафета с мячом

Август 1 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; входьба и бег между предметами

С султанчиками Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки через набивные мячи на двух

«Хитрая лиса» Ига м/п по выбору детей

123

ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.

2 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; входьба и бег между предметами

С султанчиками Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки за головой. Прыжки через бруски на двух ногах вправо - влево Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.

«Хитрая лиса»

Игра м/п по выбору детей

3 Построение в колонну по одному, ходьба в чередовании с бегом, перешагивая через бруски; ходьба и бег со сменой направляющего

Без предметов Игровые упражнения: «Не задень» «Кто впереди» Эстафета «Посадка картофеля»

«Золотые ворота»

«Затейники»

4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную С мячом Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.

«Гуси - лебеди»

«Стоп»

5 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную С мячом Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине . Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове , руки в стороны. Броски мешочка в обруч одной рукой снизу.

«Гуси - лебеди»

«Стоп»

6 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке быстрым темпом; бег с прыжками через предметы Без предмета

Игровые упражнения: «Перепрыгни - не задень» «Беги - сядь - беги» «Бег с барьерами»

«Не оставайся на земле»

«Бабочки, лягушки, цапли»

7 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба и бег врассыпную С обручем

Прыжки в длину с разбега. Броски мяча от груди в горизонтальную цель.
Прыжки через длинную скакалку классическим способом.

«Волки и овцы» Т.И.Осокина «Игры и развлечения

«Ворота»

124

на воздухе» Стр.78 8 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба и бег врассыпную С обручем Прыжки в длину с места . Броски мяча от груди в обруч с расстояния 2м. Прыжки через длинную скакалку парами. «Волки и овцы»

«Ворота»

9 Ходьба и бег между предметами, с остановкой по сигналу. Бег в среднем темпе до 1.5мин.

Без предметов Игровые упражнения: «Догони» (бег парами 30м) «Классики»

«Ловишки с мячом»

«Если нравится тебе...»

10 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; повороты вправо - влево. Ходьба и бег с подниманием колен, ходьба выпадами, в непрерывном беге, ходьба спиной

С платочками Пролезание в обруч прямо и боком в группировке . Ходьба по брусу, руки свободно балансируют. 2-3р. Прыжки в длину с разбега. «Коршун и наседка»

«Мяч вдогонку»

11

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; повороты вправо - влево. Ходьба и бег с подниманием колен, ходьба выпадами, в непрерывном беге, ходьба спиной

С платочками Пролезание в обруч прямо и боком в парах Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в высоту с места.

«Коршун и наседка»

«Мяч вдогонку»

12 Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1.5мин., ходьба и бег «змейкой»

Без предметов «Попади в щит» (бросание волана в щит) «Подбей волан»

«Караси и щука»

«Водяной»

Праздники и развлечения

Старшая группа

125

содержание Время проведения

«Во саду ли в огороде...» сентябрь «Кто спортом занимается, тот силы набирается» октябрь «Путешествие на необитаемый остров» ноябрь «Зимушка - зима» декабрь «Герои спорта» январь «Быстрее, выше, сильнее» февраль «Двое из ларца - одинаковы с лица» март «В гостях у Айболита» апрель

«Папа, мама, я - спортивная семья»

май

«Праздник лета» июнь «День города» июль «Малые летние Олимпийские игры» август

Перспективный план подготовительной к школе группы сентябрь

№ недели

Вводная часть ОРУ Основные виды движений

Подвижная игра Заключительная часть

1 - 2 недели

3 неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах по ориентирам.
Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.

С малым мячом

Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 10-12р. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 2-3-р. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками

«Удочка» «Ручеек»

126

под коленом . 2-3р 4 неделя 1 занятия Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Выполнение поворота во время ходьбы и бега по сигналу
С гимнастической палкой Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2-3р. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, пройти дальше . 2-3р. Прыжки с короткой скакалкой на месте и с продвижением вперед (1-2мин) «Не попадись»
Выполнение Стретчинг упражнения «Кузнечик»

октябрь 1неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).

С длинной скакалкой

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками..

«Перелет птиц»

«Съедобное

несъедобное»

2неделя 1 занятие

. Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия

С короткой скакалкой

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении

«Не оставайся я на полу».

«Эхо».

3 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксируются

На гимнастической скамейке

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя 4. Прыжки через короткую скакалку: прыжок классический назад

«Пожарные на учении»

«Летает — не летает».

127

ванными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

4 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На ча-

стые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала

С мячом 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.

«Веревочка под ногами»

«Угадай по голосу»

ноябрь 1 неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения, соблюдая дистанцию

Без предметов

1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

«Догони свою пару». «Угадай чей голосок?»

2 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по (комплекс №1) сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

с короткой скакалкой

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).

«Ловишки с лентами»

Дыхательное упражнение «Гони шарик»

3 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.),

с кубиком 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт)

«Перелет птиц».

«Летает - не летает»

128

1 занятие

поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

.2. Лазанье под дугу в группировке 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию

4 неделя 1 занятие

Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. С длинным шнуром

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

«Самый гибкий»

Упражнение на профилактику плоскостопия »Собери платочки»

Декабрь 1 неделя 1 занятие

Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу - выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную

В парах 1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами,

огибая их. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

«Хитрая лиса» «Тихо - громко»

2 неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, на сигнал (медленные удары в бубен или хлопki) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны с короткой скакалкой

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях .

«Ловишка с приседанием »

«Эхо»

3 неделя

. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением с малым мячом

1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками

«Попрыгунчики-

Ходьба в колонне по

129

1 занятие темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Прыжки с короткой скакалкой на одной ноге с продвижением вперед «воробышки». одному.

4 неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.

Без предметов

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен
«Бедомный заяц»

Релаксация» на морском берегу»

январь 2 Неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу

С гимнастической палкой

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии

«Мы веселые ребята»

«Разверни круг»

3 Неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному, по сигналу - ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны

С длинным шнуром

1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.

«Волк во рву»

Ходьба парами: четыре шага на носках, четыре на всей стопе

4 Неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны

Со скакалкой 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине . 2. Ходьба по гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. прыжки через короткую скакалку разными способами.

«Пауки и мухи»

Игра м/п по выбору детей

Февраль 1 Неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».

С короткой скакалкой

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт) 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

«Ключи» «Стоп»

2 Неделя 1 Занятия

Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

С палкой 1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.

«Не оставайся на земле». «Не попадись»

Ходьба с восстановлением дыхания

Без предметов

131

3 Неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

Без предметов

1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая. 3. Пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по два.

«Не попадись»

«Затейники»

4 Неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

С мячом Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Зр. Ходьба по гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Зр. Прыжки через короткую скакалку разными способами.

«Скакалка

подсекалка »

«Угадай, чей голосок»

март 1 Неделя 1 занятия

. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную. На гимнастической скамейке

1. ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись. 2. Прыжки. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».

«Волк во рву»

Ходьба в колонне по одному за самым ловким волком

2 Ходьба в колонне по одному, игровое С 1. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и «Г орелки» «Что

132

Неделя 1 занятия

задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную

гантелями выбеганием 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи»

изменилось»

3 Неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.

С короткой скакалкой

1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). «Ловишка, бери ленту»

«Летает - не летает»

4 Неделя 1 занятия

Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу С теннисным мячом

1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 5м. 2. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя, одной рукой.

3. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».

«Птица без гнезда»

Игра м/п «Все наоборот»

Апрель 1 Неделя 1 занятие

«Поворот! ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную Игра «Быстро возьми»

С косичкой 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах разными способами.

«Хитрая лиса»

«Летает - не летает»

2 Неделя 1 занятие

Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот! ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

С обручем 1. Прыжки с короткой скакалкой назад, на двух ногах, с ноги на ногу. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Прыжки в длину с разбега

«Мышеловка»

Стретчинг упражнение «Фонарик»

3 Неделя 1 занятие

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. Без предметов

1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы

4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь

«Затейники» «Разноцветные узоры»

4 Неделя 1 занятие

Игровое задание «По местам» С короткой скакалкой

1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове

«Десятки» «Тихо - громко»

Май 2 Неделя 1 занятие

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную

с обручем 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с короткой скакалкой, вперед - ноги скрестно. 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. «Горелки» «Тише едешь - дальше будешь»

3 Неделя 1 занятие

. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

С мячом 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча .

«Ловишка с приседанием»

Упражнение на дыхание «Подуй на шарик»

4 неделя

Обследование уровня физического развития

134

План работы на улице

Сентябрь № занятия

1 часть 2 часть 3 часть

1 2 Обследование уровня развития движений 3 Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную «Ловкие ребята». «Пингвины» «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Вершки и корешки». 4 Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч». П/и «Совушка» Игра «Великаны и гномы».

Октябрь 1 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий

«Перебрось — поймай». «Не попадись». «Фигуры»

2 Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе

«Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка»

Ходьба в колонне по одному.

3 Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. «Успей выбежать». «Мяч водящему» Подвижная игра «Не попадись».

Ходьба в колонне по одному

4 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.

«Лягушки». «Не попадись». П/и «Ловишки с ленточками»

Игра по выбору детей

135

ноябрь 1 Ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через предметы.

«Мяч о стенку». «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка».

Игра малой подвижности «Затейники».

2 Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий, бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.

«Круговая лапта» «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Игра «Слон и Моська»

3 Ходьба в колонне по одному в обход зала; ходьба с высоким подниманием колен широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную, переход на обычную ходьбу.

«Успей сесть» «Попади в мишень» П/и «По местам»

Ходьба в колонне по одному.

4 Ходьба с изменением направления; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.

«Передай мяч». «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса»

Игра м/п по выбору детей

декабрь 1 Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, переход на обычную ходьбу.

«Пройди — не задень». «Пройди — не задень». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. П/и «Совушка»

Ходьба в колонне по одному.

136

2 Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; ходьба с выполнением заданий; Бег врассыпную с выполнением заданий «Пройди — не урони». «Из кружка в кружок» Игра «Перемена мест» Игровое упражнение «Стой!».

3 Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди - не урони» Подвижная игра «Лягушки и цапля».

Игра м/п по выбору детей

4 Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе «Точный пас». «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи» игра м/п «Улитка»

январь 1

Игровое упражнение «Между санками». Ходьба и бег между санками в умеренном темпе со сменой направления.

«Кто быстрее» »Проскользи - не упади» Подвижная игра «Два Мороза»

Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

2 Игровое упражнение «Снежная королева». «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» п/и Два Мороза»

Ходьба в умеренном темпе между постройками.

3 Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.

«Хоккеисты». Катание на санках друг друга

Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп) с выполнением заданий

4 Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную «По ледяной дорожке». «По местам» «Поезд».

Уборка спортивного инвентаря

137

февраль 1 Игровое упражнение «Быстро по местам.

«Точная подача». «Попрыгунчики». П/и «Два Мороза»

Игра м/п «Иголка и нитка»

2 Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке с выполнением заданий. «Гонки санок». «Пас на клюшку». «Затейники»

3 Игровое упражнение «Снежинки» «Гонка санок». «Загони шайбу»

Игра «Карусель».

4 Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». «Не попадись».

«Кто дальше» Игра м/п «Запомни свое место»

март

1 Ходьба шеренгой и бег на скорость в шеренгах «Лягушки в болоте». «Поймай мяч». П/и «День и ночь»

Игра м/п «Смотри на руки! «

2 Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Игра «Охотники и утки» «Передача мяча в шеренге» Игра «Тихо — громко».

3 «Кто скорее до мяча» «Пас ногой». «Ловкие зайчата» Подвижная игра «Горелки»

Игра м/п «Эхо»

4 Игровое упражнение «Салки — перебежки».

«Передача мяча в колонне» «Кто вперед на одной ноге» Игра «Удочка»

Игра «Горелки».

138

апрель 1 « Игровое задание «Быстро в шеренгу» «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки».

«Великаны и гномы»

2 Игровое упражнение « Слушай сигнал». «Пас ногой». «Пингвины». Подвижная игра «Пустое место».

Игра м/п «Дерево, кустик, травка»

3 Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой». П/и «Охотники и соколы»

Игра м/п «Тихо — громко».

4 Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Ров» «Передача мяча в колонне» «Поймай мяч» Подвижная игра «Лягушки в болоте»

Игра м/п «У дядюшки Трифона»

Май

1 Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут)

«Пас на ходу». «Брось - поймай» Прыжки через короткую скакалку

«Пас на ходу».

2 Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег врассыпную.

«Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу» Игра «Мышеловка».

Ходьба в колонне по одному

3 4 Обследование уровня физического развития детей

139

Перспективное планирование по обучению детей ходьбе на лыжах (подготовительная к школе группа) № занятия Вводная часть Основная часть Заключительная часть 1 Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м).спокойной ходьбой без лыж

2 Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания.

Ходьба по учебной лыжне (100 м).. Ходьба вокруг палок («восьмерка»).

Спуск со склона, делая пружинистые приседания

спокойная ходьба без лыж

3 Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища

Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Спуск в высокой стойке. Спуск с торможением «упором».

игра «Подними»

4 Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами.

Ходьба по учебной лыжне с палками. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.

Очистка лыж и костюмов от снега. Скрепление лыж и палок

5 Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам». Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз

Прохождении учебной лыжни с палками, с перекрестной работой рук и ног. Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше».

спокойная ходьба без лыж

6 Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».

Ходьба по учебной лыжне, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег Спуск с пологого склона без палок

спокойная ходьба на лыжах

7 Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам». Упражнения на лыжах: приседания, немного

Ходьба по учебной лыжне с палками Передвижение попеременным двухшажным ходом

заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

140

приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.

8 . Пробежка без лыж (10 м). Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо) Передвижение по трое Преодоление препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки

Свободное скольжение

Праздники и развлечения

Подготовительная к школе группа

содержание Время проведения

«Во саду ли в огороде...» сентябрь «Двое из ларца» октябрь «Большие гонки» ноябрь «Зимушка - зима» декабрь «Веселые старты» январь «Молодецкие игры», «Вокруг света» февраль «Путешествие на необитаемый остров» март «Путешествие в страну Здоровья» апрель «Папа, мама, я - спортивная семья» май

1. Дополнительный раздел Краткая презентация программы. Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 3 - 8 лет составлена на основе образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада №40 г. Липецка и в соответствии с нормативно - правовыми документами: 2. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г.

141

№ 273-ФЗ. 2. Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима дошкольных образовательных организаций». 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». 4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной дея-

тельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования». Особенности образовательного процесса (региональные, национальные, этнокультурные, климатические и другие): Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Интеграция образовательных областей осуществляется посредством использования сквозных в рамках одной возрастной группы форм, методов и приемов, обусловленных возрастными особенностями детей, принципов организации и руководства. Они едины для всех направлений и объединяют компоненты в единую систему. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах, а также в самостоятельной деятельности детей. Образовательный процесс осуществляется по двум режимам в каждой возрастной группе, с учетом теплого и холодного периода года. Группы функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели. Функционируют группы компенсирующей направленности для детей с онр.