

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 29.09.2017г. № 269

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №5
«Ивушка» от 01.09.2018г. № 224

Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
дошкольного образования
Образовательная область «Физическое развитие»
с воспитанниками от 5 лет до прекращения образовательных
отношений на 2017 - 2018 год

Инструктор по физической культуре
Рыжкова Е.Н.

г. Нефтеюганск, 2017

Содержание Программы

Содержание Программы	Стр.
1.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования	3
1.3.Принципы построения программы по ФГОС	4
1.4.Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	6
2.1.Содержание программы по возрастным группам.	6
2.2.Структура организации непосредственной образовательной деятельности	18
2.3. Формы организации двигательной деятельности	19
2.4.Физкультурно-оздоровительная деятельность	20
2.5. Общеразвивающие упражнения	20
2.6.Физкультурно-досуговые мероприятия	21
2.7. Интеграция областей	23
3. Организационный раздел	22
3.1. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год	22
3.2.Учебный план по реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 5 «Ивушка» на 2018-2019 учебный год	23
3.3. Расписание физкультурных занятий	24
3.4. Взаимодействие с родителями	24
3.5. Взаимодействие со специалистами	25
3.6. Мониторинг	27
3.7. Материально- техническое обеспечение программы	29
3.8. Программно - методическое обеспечение по физическому развитию	31
Приложение к рабочей программе	32
Перспективное планирование физкультурных занятий	32
Праздники, развлечения	50
Подвижные игры	51
Русские народные игры	54
Игры и игровые упражнения на координацию движений	58
Игры и упражнения на расслабление	59
Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	61

Раздел 1.Целевой.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Нефтеюганска «Детский сад № 5 «Ивушка».

В программе предусмотрена работа по реализации образовательной области «Физическое развитие» и в различных видах детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной и др.) Через организацию непосредственно образовательной деятельности, самостоятельную деятельность детей и во взаимодействии с семьями воспитанников.

Образовательная нагрузка по физическому развитию запланирована в соответствии с СанПиН и осуществляется 2 раза в неделю. Третье физкультурное занятие проводится на воздухе, воспитателем.

В рабочей программе сформулированы планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы, которые конкретизируют целевые ориентиры ФГОС с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий воспитанников. Программа рассчитана на младший, средний, старший, подготовительный возраст, на 2016-2017учебный год.

1.2. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования

Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Нефтеюганска «Детский сад № 5 «Ивушка» (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Образовательная программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание обязательной части разработано на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» («Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки. Научн. Рук. Л.А.Парамонова; М.: ТЦ Сфера, 2015 г).

Цель: Формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение **следующих задач:**

1. Сохранить и укрепить здоровье воспитанников.
2. Развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию).
3. Совершенствовать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).

4. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

5. Воспитывать интерес и желание почувствовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, учить пользоваться физ. оборудованием вне занятий.

6. Создать устойчивую мотивацию потребность в сохранении своего здоровья .

7. Воспитывать любовь к спорту;

8. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и здоровья детей; привлекать к активному участию в различных мероприятиях.

1.3 Принципы построения программы по ФГОС:

1. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждой из областей знаний (природа, рисование и др.), а с другой — существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей. Это активизирует у детей собственную интерпретацию разных явлений как вербальными, так и невербальными средствами. У детей развиваются широкие смысловые связи на основе «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский).

2. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанных с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате у детей развивается поисковая деятельность, направленность на достижение цели, а найденные ими способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления и воображения.

3. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.

4. Учет основных стилей восприятия: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие — на слуховое (аудиальное), а третьи — на двигательное и тактильное (кинестетическое). И очень важно, когда одно и то же содержание и рассказывается, и показывается, и проигрывается детьми через движения. В этом случае дети смогут, во-первых, лучше вникнуть в материал и усвоить его, а во-вторых, у всех детей постепенно будут развиваться более слабые для них типы восприятия.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<p>1.Прыгает в длину с места на 40 см и более</p> <p>2.Может влезть по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно</p> <p>3.Метает мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более)</p> <p>4.Пробегаёт 10 м хода за 3,5 с и быстрее</p> <p>5.Может бегать непрерывно в течение 1 мин</p> <p>6.Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами</p> <p>7.Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд)</p> <p>8.Прыгает через</p>	<p>1.Прыгает в длину с места на 40 см и более</p> <p>2.Может влезть по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно</p> <p>3.Метаёт мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более)</p> <p>4.Пробегаёт 10 м хода за 3,5 с и быстрее</p> <p>5.Может бегать непрерывно в течение 1 мин</p> <p>6.Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами</p> <p>7.Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд)</p> <p>8.Прыгает через линии, невысокие</p>	<p>1.Характеризуется адаптивным поведением, обладает эмоционально-волевыми качествами</p> <p>2.Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку</p> <p>3.Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин</p> <p>4.Пробегаёт 3 х 10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с</p> <p>5.Прыгает в длину с места на 80 см и более</p> <p>6.Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более</p> <p>7.Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах</p> <p>8.С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх; праздниках и соревнованиях</p>	<p>1.Характеризуется адаптивным поведением, обладает эмоционально-волевыми качествами</p> <p>2.Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку</p> <p>3.Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин</p> <p>4.Пробегаёт 3 х 10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с</p> <p>5.Прыгает в длину с места на 80 см и более</p> <p>6.Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более</p> <p>7.Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах</p> <p>8.С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх; праздниках и соревнованиях</p> <p>9.Охотно осуществляет элементарные</p>

линии, невысокие предметы 9.Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности 10.Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности	предметы 9.Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности 10.Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности	9.Охотно осуществляет элементарные оздоровительно- закаливающие процедуры	здоровительно- закаливающие процедуры
--	--	--	---

2.Раздел. Содержательный

2.1.Содержание Программы по возрастным группам

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам 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.).

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

-Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

-Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;

-Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

-Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

-Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров). Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения

— для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

— ходьбу на лыжах (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши вкладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смытием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

-приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

-побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

-организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при

выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Пятый год жизни

Образовательные задачи

-Формирование умений правильно выполнять основные движения.

-Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

-Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

-Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

-Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

-Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.

-Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

-Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); прыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

-ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;

-езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов; Педагог также организует *подвижные игры*, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Ктобыстрее до флага», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни. С этой целью педагог:

-совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

-содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;

-порукает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;

-приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
-организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Шестой год жизни

Образовательные задачи

-Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

-Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

-Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.

-Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

-Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с между скачками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

-ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).

-скольжение по ледяным дорожкам после разбега;

-езду на двух— или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

-городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);

-бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

-футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

-хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

-баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет

процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

-контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;

-поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

-проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;

-проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);

-учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

-создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

-Совершенствование техники выполнения движений;

-Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

-Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

-Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

-Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

-Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе.

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5x10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

-ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;

-езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

-катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

-городки — игра по упрощенным правилам;

-бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

-футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

-хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;

-катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;

-баскетбол — игра по упрощенным правилам.

-настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

-теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми— быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в

ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

-создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

-продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно- закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

-обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

Региональный компонент.

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей.

Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

В детском саду вполне можно проводить многие игры народов Севера, т.к. они очень просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов (это шапочки на голову, веревки, санки,

деревянные топоры). Правила таких игр дети хорошо запоминают и усваивают. Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Подбирая их, надо учитывать время года, состояние погоды, температуры воздуха.

Игры народов Севера зародились в далеком прошлом в недрах народного быта. Состязания в силе, ловкости, быстроте, меткости издавна распространены у малых народов. Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью национальной культуры. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей коренных национальностей. Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроя и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу.

2.2. Структура организации непосредственной образовательной деятельности.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3. Формы организации двигательной деятельности

Выделяются основные формы организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

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

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

Для полной реализации программы укрепляется материально–техническая и учебно–спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно–оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию 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

Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

– комплексы физкультминуток

Физкультминутки – это упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

– элементы корригирующей гимнастики по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп

Корригирующие упражнения — это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки, стопы.

2.5. Общеразвивающие упражнения

ОРУ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает

овладению совершенной техникой бега. 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 седе; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

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, гантели до 100 г, 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), прыжки вверх–вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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 много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и 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.

2.6. Физкультурно-досуговые мероприятия.

Физкультурно–досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают 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.

2.7. 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 режимах, 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 занятиях по 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.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

3. Организационный раздел

3.1 Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Вторые младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Начало учебного года	1 сентября 2018 года			
2	Окончание учебного года	31 августа 2019 года			
3	Режим работы образовательного учреждения	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов
4	Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
5	Количество недель в учебном году	52	52	52	52
6	Количество недель, определенных на реализацию основной образовательной программы	34 недели С 19.09.2016 по 31.05.2017			
8	Количество недель в учебном году, определенных на реализацию дополнительной образовательной программы в летний оздоровительный период	15	15	15	15
9	Адаптационный период	С 01.09. по 16.09			
10	Педагогическая диагностика (мониторинг)	С 17.04. по 28.04.2019		С 19.09. по 30.09. 2018 С 17.04. по 28.04.2019	

11	Зимние каникулы (период, когда не осуществляется непрерывная образовательная деятельность)	26.12-08.01	26.12.-09.01
12	Праздники, организуемые для воспитанников	«День знаний» - 01.09. «Осенины» - 24.10. по 28.10. «С Днем матери» - 22.11 по 25.11. «Новый год» - 26.12- 30.12. «День защитника Отечества» - 20.02.-22-02. «Мамин день» - 01.03 – 6.03.	
			«До свидания, детский сад» 26.05 - 28.05.
13	Праздничные дни	04.11.2018 - День народного единства 01.01.2018-08.01.2019- Новый год и Рождество 23.02.209- День защитника Отечества; 08.03.2019 - Международный женский день; 01.05.2019 - Праздник Весны и Труда; 09.05.2019 - День Победы; 12.06.2019- День России	

Основание: СанПиН 2.4.1.3049-13

3.2. Учебный план по реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 5 «Ивушка» на 2018-2019 учебный год

Образовательная область	Непрерывная образовательная деятельность.	Количество непрерывной образовательной деятельности в неделю /в год	
Физическое развитие	Занятия по физической культуре	3/156	3/156

3.3. Расписание физкультурных занятий

Дни недели	Часы работы
Понедельник	11.00-12.30
	13.00-16.50
Вторник	7.30-12.30
	13.00-15.30
Среда	11.30-14.30
	15.00-18.10
Четверг	7.30-13.00
	13.30-15.00
Пятница	13.00-17.00

3.4. Взаимодействие с родителями

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

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

План взаимодействия с родителями воспитанников

Мероприятие	Срок проведения	Группа
1. Родительское собрание:		
- Физическая готовность ребенка к	Май	Подготовительные

школе		
2. Консультации для родителей:		
- Семейная физическая культура	Октябрь	Подготовительные и старшие группы
- Как вести Здоровый Образ Жизни вместе с ребенком	Ноябрь	Подготовительные и старшие группы
- Выходной с пользой для здоровья и ума	Декабрь	Подготовительные и старшие группы
- Игра важное средство воспитание дошкольника	Январь	Подготовительные и старшие группы
- Воспитание Здорового Образа Жизни у детей с детского сада	Март	Подготовительные и старшие группы
- Физическая готовность ребенка к школе.	Май	Подготовительные группы
3. Спортивные развлечения, досуги и праздники.		
- «Вместе с папой»	Февраль	Подготовительный группы
4. Круглый стол		
-«Здоровый образ жизни формируется в семье»	Апрель	Подготовительные и старшие группы

3.5. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ 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.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Для повышения двигательной активности воспитанников необходимы слаженные действия инструктора и воспитателя. На физкультурном занятии воспитатель осуществляет страховку, контролирует качество выполнения упражнений, проводит индивидуальную работу со слабыми детьми. Воспитатель помогает расставлять необходимый инвентарь. На прогулке закреплять упражнения, выполняемые на занятии. Воспитатель- незаменимый помощник при подготовке праздников и развлечений.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровые берегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

специалист	Содержание	Срок выполнения
Музыкальный работник	1. Совместная организация и проведение спортивно музыкальных праздников , досугов и развлечений по тематическому планированию	
	«День здоровья»	Октябрь
	«Неделя здоровья»	Январь
	«Мы защитниками станем»	Февраль
	«Масленица»	Март
	«День смеха»	апрель
	«9 Мая»	Май
	«День защиты детей»	Июнь
	1. ПМПк по результатам диагностики и планирование	Раз в кварта

Логопед	<p>совместной деятельности на учебный год с воспитанниками, имеющими дизартрический компонент.</p> <p>2. Подбор речевок, стихов, скороговорок по подражанию и автоматизации звуков в подвижных играх с воспитанниками, имеющими дизартрический компонент.</p>	
Инструктор по физическому воспитанию	<p>1. Совместная организация и проведение городских соревнований «Зимние забавы»</p> <p>2. Совместная организация и проведение «Недели здоровья»</p> <p>3. Совместная подготовка и проведение музыкально – спортивного развлечения «Масленица»</p> <p>4. Совместная подготовка и проведение музыкально – спортивного развлечения посвященного «Дню защиты детей»</p>	<p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Июнь</p>
Психолог	<p>1. Подбор подвижных и мало подвижных игр для развития мелкомоторных и основных движений.</p> <p>2. Формировать у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья.</p>	В течение года
Педагог по изобразительной деятельности	<p>1. Оформление выставки « День здоровья» в старших и подготовительных группах.</p> <p>2. Помощь в оформлении спортивного зала к спортивным мероприятиям.</p>	<p>Октябрь, Январь, Апрель</p> <p>В течение года</p>
Педагог по обучению грамоте	<p>1. Подготовка и проведение спортивно – интеллектуального развлечения «Путаница в сказках»</p>	Январь

3.6. Мониторинг

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной

деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. Ежегодно, в сентябре и в мае проводится педагогическая диагностика.

Таблица оценки физической подготовленности детей от 4 лет и до прекращения образовательных отношений

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Бег 10м, сек						
4-5	2,1	2,2	2,2-2,5	2,3-2,7	2,6	2,8
5-6	1,8	1,9	1,9-2,4	2,0-2,6	2,5	2,7
6-8	1,7	1,9	2,0-2,4	2,5-2,8	2,3	2,6
2. Бег 30м, сек						
4-5	7,9 и ниже	8,1 и ниже	8,0-9,7	8,2-10,0	9,8 и ниже	10,1 и выше
5-6	6,8 и ниже	7,2 и выше	6,9-8,8	7,3-9,1	8,9 и выше	9,2 и выше
6-8	6,3 и ниже	6,7 и ниже	6,4-8,2	6,8-8,5	8,3 и выше	8,6 и выше
3. Подъём туловища в сед /раз за 30 сек/						
4-5	12 и выше	11 и выше	11-6	10-5	5 и ниже	4 и ниже
5-6	13 и выше	12 и выше	12-7	11-6	6 и ниже	5 и ниже
6-8	14 и выше	13 и выше	13-8	12-7	7 и ниже	6 и ниже
4. Прыжок в длину с места, см.						
4-5	90 и выше	85 и выше	89-54	84-46	53 и ниже	45 и ниже
5-6	110 и выше	100 и выше	109-71	99-63	70 и ниже	62 и ниже
6-8	125 и выше	115 и выше	124-83	114-79	82 и ниже	78 и ниже
5. Наклон вперед из положения сидя, см						
4-5	9 и выше	10,5 и выше	8,9-0,1	10,4-0,5	0 и ниже	0,4 и ниже
5-6	10 и выше	12 и выше	9,9-1,1	11,9-1,6	1 и ниже	1,5 и ниже
6-8	11 и выше	15,5 и выше	10,9-2,1	15,4-2,9	2 и ниже	3,0 и ниже
6. Челночный бег /3 * 10м/						
4-5	11,9 и ниже	12,1 и ниже	12,0-13,0	12,2-13,1	13,1 и выше	13,2 и выше
5-6	10,9 и ниже	11,1 и ниже	11,0-12,4	11,2-12,4	12,5 и выше	12,5 и выше
6-8	10,0 и ниже	10,2 и ниже	10,1-11,4	10,3-11,6	11,5 и выше	11,7 и выше
7. Бросок набивного мяча						
4-5	260	230	259-166	229-141	165	140
5-6	340	300	339-216	299-176	215	175
6-8	400	350	399-271	349-221	270	220
8. Метание мешочка						
4-5	6	4,5	5,9-3,9	4,4-3,1	4	3
5-6	8	5,5	7,9-4,4	5,4-4,6	4,5	3,5
6-8	10	7	9,9-6,1	6,9-4,1	6	4

3.7. Материально – техническое обеспечение Программы.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Площадь физкультурного зала составляет 48,1 кв.м.

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.

В Учреждении в соответствии с требованиями с ФГОС ДО и с целями и задачами Программы создается развивающая предметно – пространственная среда. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Список спортивного оборудования в спортивном зале

Для осуществления образовательной деятельности имеются:

№	наименование		Кол-во
1	Гимнастические скамейки	станд.	4
2	Гимнастические маты	разные	7
3	Гимнастические палки	станд.	30
4	Канат подвесной	Станд.	1
5	Мячи резиновые	Средние	30
		Большие	30
6	Мячи набивные	1 кг	10
7	Мяч баскетбольный	Станд.	2
8	Мяч футбольный	Станд.	2
9	Обруч	D100	20
		d60	30
		D40	30
10	Труба тоннель	Станд.	2
11	Канат для перетягивания	станд	1
12	Шнур плетеный	короткий	5
13	Стойка	Станд.	4
14	Кольцеброс (набор)	Станд.	3
15	Скакалка	разные	30
16	Ленточки	Коротк.	20
17	Тренажеры: Силовой		1

	Бегущий по волнам		2
	Оздоровительный диск		10
	Батут		1
18	Диски	Станд.	1
19	Гантели	Станд.	40
20	Флажки	разн	20
21	Швед.стенка (2 пролета)	Станд.	1
22	Конус	Станд.	8
23	Доски наклонные	разные	2
24	Лестница веревочная	Станд.	1
25	Эстафетные палочки	Станд.	2
26	Кегли (набор)	детские	3
27	Баскетбольное кольцо	детские	2
28	Мягкие модули	разные	10
29	Эспандер	Станд.	1
30	Магнитофон		1
31	Шкаф для документации		1

3.8. Программно - методическое обеспечение по физическому развитию

1. «Истоки» Основная образовательная программа дошкольного образования.
2. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Младший дошкольный возраст (3—5 лет). — М., 2014.
3. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Старший дошкольный возраст (5—7 лет). — М., 2014.
4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы "Истоки"/ Составитель Трифонова Е.В. — М., 2013.
5. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 3—4 лет. Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014.
6. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 4—5 лет. Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014.
7. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 5—6 лет. Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014.
- 8 Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 6-7 лет. Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014.
- 9.Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Е.В. Сулим М.,2012
10. Ритмическая мозаика А.И. Буренина СПб., 2000г
10. Развивайте у дошкольников Ловкость, силу, выносливость. Е.Н. Вавилова М., 1981г
- 11.Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева М, 2009г
- 12.Навстречу друг другу: технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультуре М.Н. Попова СПб., 2004г
12. Спортивные игры для детей Громова О.Е. – М., 2007г
13. Утренняя гимнастика в детском саду Т. Е. Харченко М., 2006
14. Оздоровительная гимнастика Л.И. Пензулаева М., 2013г
15. Азбука физкультминуток В. И. Ковалько М., 2005г

16. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия Л.Ф. Осачева СПб., 2013
17. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников И.М. Новикова М., 2009
18. Я и моё здоровье Т.А. Тарасова М., 2008г
19. Праздники здоровья для детей 4-5 лет М.Ю. Картушина М., 2010г
20. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Т.С. Яковлева М., 2007г
21. 365 весёлых игр для дошкольников Т.А. Куценко Ростов 2004
23. Активные игры для детей В.М. Баршай Ростов 2003г
24. Русские народные подвижные игры М.Ф. Литвинова М., 2004г
25. Русские детские подвижные игры Е.А. Покровский СПб., 2009г
26. Сборник подвижных игр Э.Я. Степаненкова М., 2014
27. Малоподвижные игры и игровые упражнения М.М. Борисова М., 2014г
28. Физкультурные праздники в детском саду Л. Чадова м., 2006г
29. Спортивные праздники и развлечения Т.С. Яковлева м., 2009г
30. День защитника Отечества Е.И. Ромашкова М., 2002г
31. С игрой круглый год М.С. Коган Н., 2004г
32. Сценарии оздоровительных досугов М.Ю. Картушина М., 2004г
33. Правила дорожного движения Н. А. Извекова М., 2006г
34. Три сигнала светофора Т.Ф. Саулина М., 2008г
35. Правила дорожного движения Г. Д. Белявская 2013г

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на октябрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, приставляя пятку к носку</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Эстафета «Кто быстрее доберется до флажка»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>2. Закрепляем умение в перебрасывание мячей друг другу; двумя руками снизу; из-за головы,</p> <p>3. Эстафета «Мяч капитану»</p>
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>1. Обучение прыжкам с разбега с доставание до предмета.</p> <p>2. Закрепляем умение в подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах</p> <p>4. П/и «Перелет птиц»</p>	<p>1. Закрепляем умение в прыжках с разбега до предмета.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах.</p> <p>3. Закрепляем умение в упражнении «Крокодил»</p> <p>4. П/и «Перелет птиц»</p>
3 неделя	О.Р.У. с малым мячом	<p>1. Обучение бросанию малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Закрепляем умение в ползание на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Закрепляем умение в лазание по г/стенке переходом на другой пролет.</p> <p>4. П/и «Жмурки»</p>	<p>1. Обучение ходьбе по г/скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки</p> <p>2. Закрепляем умение в ползание на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Закрепляем умение в лазание по г/стенке переходом на другой пролет.</p> <p>4. П/и «Неостовайся на полу»</p>
4 неделя	О.Р.У. с малым мячом	<p>1. «Ловкие ребята»-закрепляем умение в беге, по сигналу находим себе пару, тройку.</p> <p>2. «Пингвины» - закрепляем умение в ходьбе зажав мешочек в коленях, прыжки по кругу.</p> <p>3. «Догони свою пару» - на бег с ускорением</p> <p>4. «Проводи мяч» - закрепляем</p>	<p>1. Дорожка препятствий - на развитие координационных способностей.</p> <p>2. Пингвины- закрепляем умение в ходьбе зажав мешочек в коленях</p> <p>3. Быстро передай- закрепляем умение в бросках и ловли мяча</p>

		умение в ведение мяча ногами	4. Крокодилы
--	--	------------------------------	--------------

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на ноябрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ходьбе по г/ск, на каждый шаг вперед передовая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в бросках и ловли мяча в парах, снизу. 4. П/и «Пожарные на учении» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение в ходьбе по г/ск, на каждый шаг вперед передовая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в бросках и ловли мяча в парах из-за головы. 4. П/и «Мышеловка»
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению мяча, продвигаясь вперед шагом. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в переползание на животе по г/ск, подтягиваясь двумя руками. 4. П/и «Пожарные на учении» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение ведению мяча по прямой шагом. 2. Закрепить умение в ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 4. П/и «Не оставайся на полу»
3 неделя	О.Р.У. с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение в ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 2. Закрепить умение в пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба по г/ск боком приставным шагом. 4. П/и «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение в ведению мяча по прямой шагом. 2. Закрепить умение в ползание по г/ск на четвереньках, с опорой на колени и предплечья. 3. Закрепить умение в ходьбе на носках, руки за головой, м/у набивными мячами. 4. П/и «Ловишки парами»
4 неделя	О.Р.У. с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение подлезанию под шнур (40 см) боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по г/ск смешочком на голове. 3. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге по прямой. 4. П/и «Пожарные на учении» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение в подлезание под шнур прямо и боком. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге попеременно, по прямой. 3. Закрепить умение в ходьбе м/у предметами на носках, руки за головой. 4. П/и «Пожарные на учении»

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на декабрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ходьбе по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия. 2. Закрепляем умение в сохранении дистанции друг от друга в беге. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие. 4. П/и «Ловишки с ленточками» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске с переходом на г/ск. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с перешагиванием ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах, м/у предметами. 4. П/и «Мороз красный нос»
2 неделя	О.Р.У. с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. 2. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча «от груди». 4. П/и «Ловишка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Закрепляем умение в ползание по прямой, подталкивая мяч головой, 3. Закрепляем умение в прокатывание мяча. 4. П/и «Мороз красный нос»
3 неделя	О.Р.У. с гим. палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге в рассыпную 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах 3. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе, подтягиваясь руками. 4. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с мешочком на голове 5. П/и «Охотники и зайцы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча с хлопком в ладоши в парах 2. Закрепляем умение в ползание по г/ск на четвереньках с мешочком на спине. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск боком приставным шагом, с мешочком на голове. 4. П/и «Хитрая лиса»
4 неделя	О.Р.У. с гим. палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу 2. Закрепляем умение в лазание по г/стенке, не пропуская реек. 3. Ходьба по г/ск, перешагивая ч/з предметы. 4. П/и «Хитрая лиса» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу 2. Закрепляем умение в лазание по г/стенке, не пропуская реек. 3. Ходьба по г/ск, перешагивая ч/з предметы. 4. П/и «Охотники и зайцы»

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на январь

		1 занятие	2 занятие
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске (высота - 40 см., ширина - 20 см.), 2. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге между кубиками (5 м). 3. Закрепляем умение в метание мяча в цель. 4. П/и «Медведи и пчелы» - с бегом, ловлей и увертыванием. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске (высота - 40 см.,⁵ ширина — 20 см.). 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах между кеглями (4 м). 3. Закрепляем умение в перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (от груди). 4. П/и «Совушка»
3 неделя	О.Р.У. с кубиками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжку в длину с места. 2. Закрепляем умение в проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 4. П/и «Ловишки парами» - с бегом, ловлей и увертыванием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места, 2. Закрепляем умение в переползание ч/з предметы и подлезание под дугу в группировке, 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча, в парах. 4. П/и «Совушка»
4 неделя	О.Р.У. с кубиками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах от груди. 3. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы, руки на поясе. 4. Закрепляем умение в пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 5. П/и «Не оставайся на полу» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ходьбе по гам. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу. 3. Закрепляем умение в лазание на г/стенку одноименным способом. 4. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах: «Классики». 5. Закрепляем умение в ведение мяча по прямой. 6. П/и «Мороз красный нос»

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на февраль

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с кольцом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Обучение броскам мячей в корзину, из-за головы. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие, без паузы. 4. П/и «Охотники и зайцы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение бегу по гимнастической скамье 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие правым и левым боком. 3. Закрепляем умение в бросках мячей в корзину, от груди. 4. П/и «Не оставайся на полу»
2 неделя	О.Р.У. с кольцом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Закрепляем умение в подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. П/и «Не оставайся на полу» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. Закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги. 2. Закрепляем умение в ползание на четвереньках м/у предметами. 3. Закрепляем умение в перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками в парах. 4. П/и «Охотники и зайцы»
3 неделя	О.Р.У. на гим скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами. 2. Обучение метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 3. Закрепляем умение в подлезание под палку (шнур) (h- 40 см). 4. П/и «Мышеловка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 2. Закрепляем умение в ползание по г/ск на четвереньках с мешочком на спине. 3. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. 4. П/и «Мышеловка»
4 неделя	О.Р.У. на гим скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание на г/стенку разноименным способом. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. П/и «Ловишки - перебежки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание на г/стенку одноименным способом. 2. Закрепляем умение в ходьбе по рейке г/ск. 3. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу м/у предметами. 4. П/и «Охотники и утки»

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на март

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск на носках, руки за голову, на середине присесть, встать и пойти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 3. П/и «Стоп» 4.М/п «Вершки и корешки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках через шнур вдоль на двух ногах. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 3. П/и «Стоп» 4.М/п «Вершки и корешки»
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках с высоты. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч боком и прямо. 3.П/и «Дорожка препятствий» 4.М/п «Фигуры» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение броска мяча в корзину «от груди», после ведения мяча. 2. Закрепляем умение в отбивание мяча одной рукой на месте. 3.П/и «Горелки» 4.М/п «Фигуры»
3 неделя	О.Р.У. с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ползание по г/скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками 2.Закрепляем умение в ходьбе по г/скамейке, руки за головой, мешочек на голове. 3.П/и «Ловишки с лентой» 4.М/п «Улитка, иголка и нитка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжкам вверх из глубокого приседа. 2.Закрепляем умение ведения мяча ногами по прямой, сбоку; м/у предметами; подталкивая мяч головой. 3.П/и «Охотники и утки» 4.М/п «Улитка, иголка и нитка»
4 неделя	О.Р.У. с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведи мяч - закрепляем умение в ведение мяча м/у кеглями 2. Круговая лапта- закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 3.Кто самый меткий?- закрепляем умение в бросках мяча в горизонтальную цель. 4.П/и «Удочкаа» 5. М/п «Эхо» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кто быстрее - закрепляем умение ведения меча по прямой. 2.Мяч водящему - закрепляем умение в бросках и ловли мяча 3. Ловкая пара - закрепляем умение в беге в парах. 4.Не задень - закрепляем умение ведения мяча ногами м/у предметами

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на апрель

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. гим палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, руки в стороны. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах, из-за головы. 4. П/и «Медведи и пчелы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы, по прямой. 3. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. П/и «Медведи и пчелы»
2 неделя	О.Р.У. гим палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжкам ч/з скакалку. 2. Закрепляем умение в прокатывание обручей в парах. 3. Закрепляем умение в пролезание в обруч прямо и боком. 4. П/и «Стоп» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку продвигаясь вперед. 2. Закрепляем умение в прокатывание обручей в парах, 3. Закрепляем умение в пролезание в обруч прямо и боком. 4. П/и «Охотники и утки»
3 неделя	О.Р.У. со скакалкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель право и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ползание по прямой, затем переползание ч/з скамейку. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск перешагивая ч/з предметы. 4. П/и «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель право и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Закрепляем умение в ползание по г/ск на ладонях и ступнях. 4. П/и «Гуси лебеди»
4 неделя	О.Р.У. со скакалкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазанье на г/стенку произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з салку на месте, продвигаясь вперед. 3. Закрепляем умение в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 4. П/и «Мышеловка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазанье на г/стенку произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з шнур вправо и влево, продвигаясь вперед, 3. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. Руки на пояс. 4. П/и «Волк во рву»

Перспективный план по физическому развитию для старшей группы на май

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, перешагивая ч/з предметы. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Закрепляем умение в бросках мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. 4.П/и «Охотники и утки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, 2. Закрепляем умение в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафеты: - Перенеси предмет - Передал садись 4.М/п «Стоп»
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах от груди. 3. Закрепляем умение в ползание по прямой на ладонях и ступнях» по -медвежьи» 4. П/и «Не оставайся на полу» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжке в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2. Закрепляем умение в забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м. 3. Закрепляем умение в лазание под дугу. 4.П/и «Не оставайся на полу»
3 неделя	О.Р.У. с флажками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча о пол одной рукой и ловля двумя. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Ходьбе по г/ск боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше 4. П/и «Совушка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча о пол; броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 2. Закрепляем умение в лазанье в обруч прямо и боком. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с мешочком на голове. 4.П/и «Пожарные на ученье»
4 неделя	О.Р.У. с флажками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах м/у кеглями. 4.П/и «Караси и щука» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы 3. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге попеременно. 4.П/и «Караси и щука»

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на октябрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1.Закрепить навык в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Закрепить прыжки через шнур и в даль на двух ногах.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>4.П/и «Охотники и утки»</p> <p>М.п. «Запрещенное движение».</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем броски и ловлю мяча в парах.</p> <p>2. Закрепляем ведение мяча на месте.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4.П.и. «Стоп».</p> <p>М.п. «Запрещенное движение»</p>
2 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>Круговая тренировка</p> <p>1. Закрепить умение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание под дугами; - ходьба по гимнастической скамейке полуприседом; - подтягивание на гимнастической скамейке лежа на животе; - прыжки в высоту с места, до предмета. <p>2. П/и «Собери мячи»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение забрасывать мяч в корзину от груди.</p> <p>2. Закрепляем умение в ведение мяча шагом.</p> <p>3.Упражнение на развитие статического равновесия.</p> <p>4. П/и «Перелет птиц»</p> <p>М/п «Стоп»</p>
3 неделя	О.Р.У. с обручем	<p>Образно игровое</p> <p>1. Закрепляем умение в бросках мяча в баскетбольную корзину с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в ведение мяча в ходьбе, правой и левой рукой.</p> <p>3. Закрепляем умение в ведение мяча ногами по прямой.</p> <p>4. П/и «Ловишки»</p>	<p>Игровой</p> <p>1.Эстафета:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Кто быстрее? (ведение мяча правой рукой) - Ловкая лапта (с бросками мяча) - Не задень (сбегом) - Пингвины (с прыжками) <p>2. М/п «Коршун и насекомые»</p>
4 неделя	О.Р.У. с обручем	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение броскам мяча в баскетбольное кольцо, в прыжке с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. П/и «Охотники и утки»</p> <p>М/п «Коршун и насекомые»</p>	<p>Игровой</p> <p>1. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведи мяч (ведение мяча правой и левой рукой) - Самый меткий (метание мяча в цель) <p>2. П/и «Ловишки с ленточками»</p> <p>М/п «Эхо»</p>

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на ноябрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с мячом	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1.Обучение броскам и ловли мяча из одной руки в другую с отскоком от пола.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках мяча в кольцо в прыжке, с места.</p> <p>3. Закрепляем умение в ведение мяча ногами по прямой, «змейкой».</p> <p>3. П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1.Обучение прыжкам через шнур боком.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках мяча в парах от груди, снизу.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча из одной руки в другую с отскоком от пола.</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>
2 неделя	О.Р.У. с мячам	<p>Образно игровое</p> <p>1. Закрепляем умение в прыжках ч/з обруч как ч/з скакалку.</p> <p>2. Закрепляем умение в прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Закрепляем умение пролезание в обруч.</p> <p>4.П/и «Собери мячи»</p> <p>М/п «Уголки»</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>1.Обучение рассчитывать на «первый – второй»</p> <p>2.Закрепляем умение в:</p> <p>- метание в горизонтальную цель (правой и левой рукой)</p> <p>- в подтягивание на гим скамейки лежа на животе;</p> <p>- в подлезание под шнур боком;</p> <p>3. П/и « Рыбак и рыбки»</p>
3 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>4. Закрепляем умение в ползание на четвереньках по гим. скамейке.</p> <p>5. П/и «Мяч капитану»</p> <p>М/п «Коршун и насадка»</p>	<p>Сюжетное</p> <p>1. Закрепляем умение в метание мяча в цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание по гим стенку.</p> <p>3. Закрепляем умение в подтягивание на гим скамейке лежа но спине.</p> <p>4. Закрепляем умение перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу.</p> <p>5. П/и «Собери мячи»</p>
4 неделя	О.Р.У. без предметов	<p>Игровой</p> <p>1.Обучение перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>2. Эстафеты:</p> <p>- Передай мяч (с бросками и ловлей мяча)</p>	<p>Игровой</p> <p>1. П/и «Волк во рву» (с прыжками)</p> <p>2. П/и«Стадо» (сбегом, ловлей, увертыванием)</p> <p>3. П/и «Ловля обезьян» (с лазанием)</p>

		<p>- «Кенгуру» (с прыжками)</p> <p>- «Ловкий футболист» (ведение мяча ногами по прямой)</p> <p>- «Мяч капитану» (с мячом)</p> <p>3. Подвижная игра по выбору детей.</p>	4. М/п «У дядюшки Трифона»
--	--	--	-----------------------------------

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на декабрь

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с гим палкой	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение лазанию на гим лестнице с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках мяча в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе по гимнастической скамейке приседом.</p> <p>4. . П/и «Ловишки с мячом»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение ходьбе по гим скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, другую махом перенести снизу-сбоку скамейки.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3. П/и «Перелет птиц»</p> <p>М/п «Что изменилось»</p>
2 неделя	О.Р.У. с гим палкой	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в лазание на гим лестнице с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге ч/з шнур.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе по гим скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, другую махом перенести снизу-сбоку скамейки.</p> <p>4. П/и «Вышибалы»</p> <p>М/п «Стоп»</p>	<p>Сюжетное</p> <p>1. Обучение броскам мяча в цель из положения, стоя на коленях.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках мяча вверх о землю и ловить его двумя руками.</p> <p>3. Закрепляем умение в ведение мяча в ходьбе, правой и левой рукой.</p> <p>4. П/и «Два мороза»</p> <p>М/п «Разверни круг»</p>
3 неделя	О.Р.У. с лентами	<p>По станциям</p> <p>1. Закрепляем умение в ходьбе по гим скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, другую махом перенести снизу-сбоку скамейки.</p> <p>2. Закрепляем умение в ползание под дугами.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках мяча в</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение лазанию по веревочной лестнице.</p> <p>2. Закрепляем умение в подтягивание по гим. скамейке лежа на животе.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках до предмета.</p>

		<p>цель из положения, стоя на коленях.</p> <p>4. П/и «Два мороза»</p> <p>М/п «Уголки»</p>	<p>4. П/и «Охотники и звери»</p> <p>М/п «У дядюшки Трифона»</p>
4 неделя	О.Р.У. с лентами	<p>Игровой</p> <p>1. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мяч капитану» (с мячом) - «Гонка тачек» (на развитие силы рук) - Проведи мяч (ведение мяча правой и левой рукой) - «Ловкая пара» (с бегом) <p>2. М/п «Стоп»</p>	<p>Контрольное</p> <p>1. Закрепляем умение в лазание на гим лестнице с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по гим скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, другую махом перенести</p> <p>3. Закрепляем умение в метание мяча в цель правой и левой рукой.</p> <p>4. П/и «Ловишки с мячом»</p>

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на январь

		1 занятие	2 занятие
2 неделя	О.Р.У. с кубиками.	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение перестраиваться в три колонны.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание вертикальную цель, правой и левой рукой.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках через скакалку на месте, двумя ногами.</p> <p>4. Веселый тренинг «Лодочка»</p> <p>5. П/и «Два мороза»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение прыжкам через канат (как через скакалку), боком.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках мяча через сетку в парах, от груди.</p> <p>3. Веселый тренинг «Лодочка».</p> <p>4. П/и «Третий лишний»</p>
3 неделя	О.Р.У. с кубиками.	<p>Круговая тренировка</p> <p>1. Закрепляем умение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросках мяча из-за головы; - ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая предметы; - влезание на гим стенку (свободным способом); - прыжки через скамейку «Джигитовка» 	<p>Сюжетное</p> <p>1. Обучение бросках мяча ч/з сетку после того как мяч будет пойман и переброшен двумя игроками своей команды (упр в четверках)</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках через канат (как через скакалку), боком.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча ч/з сетку, в парах.</p>

		2. П/и «Стадо» М/п «У дядюшки Трифона»	4. П/и «Два мороза» М/п «Ручеек»
4 неделя	О.Р.У. без предметов.	Сюжетное 1. Обучение метание в движущуюся цель от плеча. 2. Закрепляем умение в бросках мяча ч/з сетку после того как мяч будет пойман и переброшен двумя игроками своей команды (упр в четверках) 3. П/и «Удочка»	Игровой 1. Обучение игре «Пионер – бол». 2. П/и «Удочка» 3. М/п «Ручеек»

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на февраль

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с «диском здоровья»	Учебно-тренировочное 1. Обучение в беге со скакалкой. 2. Закрепляем умение в бросках в баскетбольное кольцо, после ведения мяча (с места, от груди). 3. Закрепляем умение в ведение мяча правой и левой рукой. 4. П/и «Не попадись»	По станциям 1. Закрепляем умение в ходьбе по рейкам гим скамейке приставным шагом. 2. Закрепляем умение в прыжках через скакалку. 3. Закрепляем умение в лазание по веревочной лестнице. 4. П/и «Салки ноги врозь»
2 неделя	О.Р.У. с «диском здоровья»	Круговая тренировка 1. Обучение перестраиваться из одного круга в несколько. 2. Закрепляем умение в метание в цель правой и левой рукой. 3. Закрепляем умение в пролезание в обруч. 4. Закрепляем умение в прыжках через предметы 5. П/и «Салки ноги врозь»	Игровое 1. Закрепляем умение в прыжках через скамейку «Джигитовка». 2. Закрепляем умение в подтягивание на гим скамейке лежа на животе, спине. 3. Закрепляем умение в беге со скакалкой. 4. П/и «Ловишка, лови ленту» М/п «Коршун и насадка»

		М/п «Третий лишний»	
3 неделя	О.Р.У. без предметов.	Учебно-тренировочное 1. Обучение прыжкам на скамейке. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча через сетку, в парах. 4. П/и «охотники и звери»	Учебно-тренировочное 1. Обучение ходьбе на носках по гим скамейке с приседанием. 2. Закрепляем умение в лазание по гим лестнице произвольным способом. 3. Закрепляем умение в прыжках на скамейке 4. П/и «Стадо»
4 неделя	О.Р.У. без предметов.	Учебно-тренировочное 1. Закрепляем умение в прыжках через канат (как через скакалку), боком. 2. Закрепляем умение в бросках мяча в баскетбольное кольцо с места от груди, из-за головы. 3. Закрепляем умение в метание мяча в цель из различных исходных положений. 4. П/и «Вышибалы»	Контрольное 1. Закрепляем умение в: – в беге со скакалкой. - прыжки через предметы; - бросках и ловли мяча. 2. П/и «Пионер – бол». М/п «Ручеек»

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на март

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с гим. палками.	Игровой 1. Закрепляем умение в ходьбе по рейки гим скамейки (руки за головой). 2. Закрепляем умение в прыжках через вращающийся канат. 3. Закрепляем умение в прыжках из глубокого приседа. 4. П/и «Веселые соревнования» М/п «Коршун и насадка»	Учебно-тренировочное 1. Обучение прыжкам в длину с разбега. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча (с хлопком, поворотом на 360 гр). 3. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 4. П/и «Перелет птиц» М/п «Третий лишний»
2 неделя	О.Р.У. с гим. палками.	Учебно-тренировочное 1. Обучаем перекатам (хват руками за голень).	Круговая тренировка 1. Закрепляем умение: - в подлезание под шнур (высота 40 см);

		<p>2. Закрепляем умение в</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание в цель, правой и левой рукой от плеча - подтягивание на гим. скамейки <p>3. П/и «Горелки»</p> <p>М/п «Эхо»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - в прыжках через гим. скамейку; - в перекатах; - ходьба по рейки по гим. скамейки. <p>2. П/и «Горелки»</p>
3 неделя	О.Р.У. на гим. скамейки.	<p>Сюжетное</p> <p>1. Закрепляем умение в пролезание в обруч в парах.</p> <p>2. Закрепляем умение в прокатывание обруча в парах.</p> <p>3. Закрепляем умение в челночном беге 3 по 10м.</p> <p>4. Эстафета парами.</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>1. Закрепляем умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в лазание по гим. стенке; - в перекатах; - в метание в цель, правой и левой рукой; - в прыжка, в длину с места. <p>2. П/и «Пас»</p> <p>3. М/п «Наседка и коршун»</p>
4 неделя	О.Р.У. на гим. скамейки.	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение ходьбе по гим. скамейке перепрыгнуть ленточку и идти дальше.</p> <p>2. Закрепляем умение в ведение мяча шагом затем бросок от груди в баскетбольное кольцо.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках в длину с разбега.</p> <p>4. П/и «Перелет птиц»</p> <p>М/п «Уголки»</p>	<p>Игровой</p> <p>1. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пингвины» - «Поменяй местами» - «Мостик» - «Перетяни канат» <p>2. П/и «Третий лишкй»</p>

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на апрель

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. без предметов.	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в челночном беге 3</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в прыжках через скакалку.</p> <p>2. Закрепляем умение в ведение мяча</p>

		<p>по 10 м.</p> <p>3. Упражнение на гибкость «Лодочка»</p> <p>4. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке перепрыгнуть ленточку и идти дальше.</p> <p>5. П/и «Быстрые и ловкие»</p>	<p>шагом правой и левой рукой.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4. П/и «Пионер – бол»</p>
2 неделя	О.Р.У. без предметов.	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице произвольным способом.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах (от груди, из-за головы).</p> <p>4. П/и «Салки»</p> <p>М/п «Гори – гори ясно»</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>1. Закрепляем умение в подтягивание на гим. скамейки.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках ч/з скамейку «Джигитовка»</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>4. Упражнение на развитие статического равновесия «Бревнышко».</p> <p>5. П/и «Салки»</p> <p>М/п «Третий лишний»</p>
3 неделя	О.Р.У. с кубиками.	<p>По станциям</p> <p>1. Закрепляем умение в ходьбе по реки гим. скамейки приставным шагом, приседом.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание в цель, правой и левой рукой.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>4. П/и «Караси и щука»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в бросках мяча из различных и.п.</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4. Закрепляем умение в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>5. П/и «Горелки»</p> <p>М/п «Эхо»</p>
4 неделя	О.Р.У. с кубиками.	<p>Контрольное</p> <p>1. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку.</p> <p>2. Закрепляем умение в челночном беге 3 по 10 м.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4. Закрепляем умение в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Игровое</p> <p>1. Эстафеты :</p> <p>- «Мяч капитану»</p> <p>- «Мостик»</p> <p>- «Джигитовка»</p> <p>- «Переправа»</p> <p>2. П/и по выбору детей.</p>

		5. П/и «Вышибалы» М/п «Гори – гори ясно»	
--	--	---	--

Перспективный план по физическому развитию для подготовительной группы на май

		1 занятие	2 занятие
1 неделя	О.Р.У. с мячом.	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Обучение прыжкам ч/з скакалку с ноги на ногу.</p> <p>2. Закрепляем умение в проползание под гим. скамейкой.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча.</p> <p>4.П/и «Ловля обезьян»</p> <p>М/п «Пройди не задень»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в бросках набивного мяча из – за головы.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку в движении.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4. Закрепляем умение в проползание под несколькими пособиями сразу.</p> <p>5.П/и «Догону свою пару»</p>
2 неделя	О.Р.У. с мячом.	<p>Сюжетное</p> <p>1. Закрепляем умение в ведение мяча правой и левой рукой , в шаге.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках ч/з скамейку «Джигитовка»</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>4. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку с ноги на ногу.</p> <p>5.П/и «Ловишка в кругу»</p>	<p>Учебно-тренировочное</p> <p>1. Закрепляем умение в ведение мяча ногами по прямой и м/у предметами.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках ч/з вращающийся канат.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4. Закрепляем умение в подтягивание на гим. скамейке.</p> <p>5.П/и «Чехарда»</p>
3 неделя	О.Р.У. с гантелями	<p>По станциям</p> <p>1. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице ранее изученными способами.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку.</p> <p>3. Упражнение на развитие статического равновесия</p> <p>4.П/и «Ловишка – бери ленту»</p>	<p>Контрольное</p> <p>1. Закрепляем умение в метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Закрепляем умение в челночном беге 3 по 10 м.</p> <p>4.П/и «Вышибалы»</p>

			М/п «Ручеек»
4 неделя	О.Р.У. с гантелями	Учебно-тренировочное 1. Обучение метать в даль на расстояние 6-12 м. 2. Закрепляем умение в челночном беге 3 по 10 м. 3. Упражнение на развитие статического равновесия. 4. П/и «Лягушка и цапля»	Игровое 1. Эстафеты: - «Бег со скакалкой» - «Самый меткий» - «Пожарники» - «Быстро разложи – быстро собери» 2. П/и по выбору детей

**Спортивные досуги, развлечения и праздники
для старших и подготовительных групп**

Сроки проведения	Название
Октябрь	Дружим с витаминами
Ноябрь	Большие гонки
Декабрь	Проделки Бабы-Яги
Январь	Новогодние старты
Февраль	Вместе с папой
Март	Приключение пиратов
Апрель	В поисках сокровищ
Май	Путешествие на необитаемый остров

**Подвижные игры по возрастам
Младший дошкольный возраст**

Игры	Цель
«Бегите к флажкам», «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Трамвай», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «Лошадки», «Солнышко и дождик», «Не боимся мы ката», «Наседка и цыплята», «Зайка беленький сидит», «Мыши в кладовой», «Самолёты», «Воробушки и автомобиль», «Найди свой домик», «Гуси – гуси» Волк и зайцы», «Найди свой домик», «Чай – чай выручай»	<i>Учить бегать легко, на носках, энергично работая руками; бегать в разных направлениях, убежать от ловящего, по сигналу бежать в условленное место. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений.</i>
«Птички в гнёздышках» /спрыгивание/, «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Мой весёлый звонкий мяч», «Воробушки и автомобиль»	<i>Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, прыгивать с предметов (высота 10 см) мягко на полусогнутые ноги.</i>
«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Щенок», «Пастух и стадо», «Котята и щенята» «Медведи и пчела»	<i>Закреплять в игре умение лазать на низких четвереньках с опорой на колени и ладони и высоких четвереньках с опорой и на стопы и ладони. Формировать навыки залезания на гимнастическую стенку произвольным способом на три рейки вверх и спуска с неё. Воспитывать смелость.</i>
«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в ворота», «Сбей кеглю», «Меткие стрелки», «Салют», «Прокати мяч», «Догони мяч»,	<i>Развивать меткость, ловкость, внимание, быстроту реакции. Учить метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели, бросать мяч вверх и ловить его кистями рук, перебрасывать мяч через препятствия.</i>
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Найди флажок», «Кто ушёл?», «Что пропало»	<i>ИМП. Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</i>

Средний дошкольный возраст

Игры	Цель
«Найди себе пару», «Ловишки», «К своим	<i>Учить бегать легко, на носках, в разных</i>

флажкам», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Караси и щука», «Мы весёлые ребята», «Найди свой домик», «Два Мороза», «Совушка», «Чай - чай выручай», «Хвостики», «День и ночь», «Перелёт птиц», «У медведя во бору», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «Лошадки», «Солнышко и дождик», «Не боимся мы кота», «Наседка и цыплята», «Зайка беленький сидит», «Мыши в кладовой», «Самолёты», «Воробушки и автомобиль»	<i>направлениях. По сигналу уметь находить своё место. Развивать быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать у детей в играх чувство коллективизма и взаимопомощи.</i>
«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Прыгуны и ползуны», «Зайцы и волк», «Зайка серый умывается», «Воробьи-попрыгунчики», «Весёлые зайчата», «Лягушки», «Зайцы в огороде», «Зайчики», «Поймай комара»	<i>Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, сноровку. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, спрыгивать с предметов (высота 10-15см) мягко на полусогнутые ноги. Формировать волевые качества личности (выдержку, самообладание).</i>
«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки», «Крокодилы», «Ловкие мыши», «Хитрый лис», «Мыши в кладовой», «Медведь и пчёлы»	<i>Закреплять в игре умение лазать на низких четвереньках с опорой на колени и ладони и высоких четвереньках с опорой и на стопы и ладони. Формировать навыки залезания на гимнастическую стенку произвольным способом и спуска с неё.</i>
«Подбось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Сшибалочки», «Попади в обруч», «Огородники», «Мой весёлый, звонкий мяч»	<i>Развивать меткость, ловкость, внимание, быстроту реакции. Учить метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели, бросать мяч вверх и ловить его кистями рук, перебрасывать мяч через препятствия.</i>
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки», «Кто живёт в избушке?», «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем», «Запомни свой цвет», «Угадай, чей голос?», «Что пропало», «Медведь»	<i>Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</i>

Старший дошкольный возраст

<i>Игры</i>	<i>Цель</i>
«Жмурки» (с голосом, с различными предметами), «Найди себе пару», «Ловишки», «К своим флажкам», «Мышеловка», «Перебежки», «Охотники», «», «Гуси-лебеди»,	<i>Учить бегать легко, стремительно. Развивать быстроту, ловкость, находчивость, сноровку, выразительность движений, уметь действовать в создавшейся</i>

<p>«Хитрая лиса», «Караси и щука», «Мы весёлые ребята», «Пустое место», «Домики», «Невод», «Два Мороза», «2 лишний», «3 лишний» . «Совушка», «Чай - чай выручай», «Хвостики», «День и ночь», «Перелёт птиц», «У медведя во бору». Эстафеты с предметами и без предметов.</p>	<p><i>ситуации, ориентироваться в пространст-ве. Способствовать формированию правильной осанки и тренировки опорно-двигательного аппарата. Воспитывать у детей в играх чувство взаимопомощи и сотрудничества.</i></p>
<p>«Скакалка-подсекалка», «Эстафета кузнечиков», «Зайцы и волк», «Не задень верёвочку», «Через палку», «Кто сделает меньше прыжков», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Классы», «Удочка», «Бездомный заяц»,</p>	<p><i>Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, сноровку, произвольность действий. учить, прыгать поочерёдно на правой, левой ноге, с короткой скакалкой, запрыгивать на возвышенности и спрыгивать с них. Способствовать формированию амортизационной функции стоп. Формировать волевые качества личности (выдержку, самообладание).</i></p>
<p>«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Ловля обезьян», «Тревога», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении», «Разведчики»</p>	<p><i>Закреплять в игре умение лазать на высоких четвереньках с опорой на стопы и ладони. Формировать навыки залезания на гимнастическую стенку произвольным способом и спуска с неё.</i></p>
<p>«Подбось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Мяч водящему», «Снайперы», «Вышибалы», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Бросил-садись», «Кто самый меткий?», «Лови, бросай-упасть не давай», «Мой весёлый, звонкий мяч»,</p>	<p><i>Развивать меткость, ловкость, внимание, быстроту реакции. Учить метать мяч в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, отбивать мяч от пола правой и левой рукой, бросать мяч вверх и ловить его кистями рук, перебрасывать мяч через препятствия.</i></p>
<p>«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки», «Что пропало» «Совушка»,</p>	<p><i>ИМП. Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</i></p>

Русские народные игры

Прятки

Эта игра вам наверняка знакома, у нее, однако, много различных вариантов. Основные правила таковы: один человек водит, а другие – прячутся. Водящий должен отыскать всех игроков и осалить их до того, как они успеют спрятаться «дома».

Водящий, выбранный с помощью считалки, становится в условленном месте с закрытыми глазами. Это место называется «кон».

Пока водящий громко считает до 20–30, все играющие прячутся на определенной территории. После окончания счета водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся.

Если он увидит кого-то из укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стенку или дерево.

Если найденный игрок добежит до кона и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждет окончания игры.

Водящий должен «застукать» как можно больше спрятавшихся игроков.

В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и «застукан» последним (или, по решению играющих, – первым).

Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.

Гуси

На площадке на расстоянии 10–15 метров проводят две линии – два «дома».

В одном находятся гуси, в другом их хозяин.

Между «домами», «под горой», живет «волк» – водящий.

«Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

– Гуси, гуси!

– Га-га-га!

– Есть хотите?

– Да-да-да!

– Так летите!

– Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит.

Пойманный игрок становится «волком».

Горелки

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки.

Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим.

Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

У медведя во бору

На площадке чертят две линии на расстоянии 6–8 метров одна от другой.

За одной линией стоит водящий – «медведь», за другой «дом», в котором живут дети.

Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды.

Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей.

Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

Красочки

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой».

Продавец: «За какой?»

Монах называет любой цвет, например: «За голубой».

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!»

«Монах» начинает игру с начала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет.

Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

Жмурки

Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий. Водящему завязывают глаза, или он просто зажмуривается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих.

Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос – называют водящего по имени или кричат: «Я здесь».

Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

Аленушка и Иванушка

Выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга.

Играющие встают в круг и берутся за руки.

Иванушка должен поймать Аленушку.

Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону.

Движения водящих комичны и иногда неожиданы.

Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку.

Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

Казак-разбойники

Играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая – разбойников.

У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников.

Игра начинается с того, что казаки, оставаясь в своем доме, дают возможность разбойникам спрятаться. При этом разбойники должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записки, где указывается место следующей отметки.

Следы могут быть и ложные, для того чтобы запугать казаков. Через 10–15 минут казаки начинают поиски.

Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки.

Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории.

По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

Удочка

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки.

«Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих.

«Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра.

«Рыбки» не должны сходить со своих мест.

Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

Кошки-мышки

Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» бывает и больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.

Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки, и образуют «ворота».

Задача «кошки» – догнать «мышку» (то есть дотронуться до нее рукой). При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи.

Стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и, чем могут, помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или, если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, то есть опустить руки, закрыв все «ворота».

Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку.

Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Тише едешь

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим.

Но дойти до водящего непросто.

Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают.

Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит.

Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту.

Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.

Али-Баба и разрывные цепи

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5–7 метров.

Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?»

Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!»

Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника, стараясь с разбега разорвать цепь, то есть расцепить руки игроков.

Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки.

Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника.

Игру команды начинают по очереди.

Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Игры и игровые упражнения на координацию движений

Игры на замирание (3-8 лет). Включите музыку и танцуйте вместе с малышом, когда музыка выключается, нужно замереть в той позе, в которой был. Это веселая и простая игра, усложняйте ее, удлиняя время «замирания».

Игры на равновесие(5-8 лет)

«Цапля». Стойте на одной ноге, кто сможет дольше? А если цапля еще и поймать лягушку решила?

Упражнение «Снеговик» (5-8 лет). Попросите ребёнка представить, что он - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить ребёнку «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Лодочка» (3-8 лет)

Попросите малыша лечь на спину, вытянуть руки над головой. По команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

Упражнение «Колобок».(5-8 лет)

Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Песенка стрекозы».(3-4 года). Попросите ребёнка повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Я летала, я летала,

Уставать я не желала.

(Ребёнок плавно взмахивает руками).

Села, посидела,

И опять полетела.

(Ребёнок опускается на одно колено).

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

(Ребёнок снова делает летательные движения руками).

Хоровод кругом вела,

Солнышко светило.

(Возьмитесь с ребёнком за руки и водите хоровод).

«Канатоходец» (3-4 года)

Мелом нарисовать тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

В 5-6 летнем возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках.

Игры и упражнения на расслабление

(Звучит медленная музыка)

Лёжа на спине, дети слушают музыку, расслабляются и засыпают «волшебным сном».

Руки расслаблены, ноги расслаблены, дышится легко, ровно, глубоко.

Завершение. ***(Энергичная музыка)***

Хорошо нам отдыхать

Но пора уже вставать.

Потянуться, улыбнуться

Всем открыть глаза и встать.

Игра «Тишина»

Тишина у пруда, не колышется вода,

Не шумят камыши, засыпайте, малыши.

-ходьба в 1 колонну;

-на последние слова дети останавливаются, приседают, закрывают глаза – аморасслабление (10 сек)

-воспитатель проходит мимо детей и в произвольном порядке «будит» их., прикасаясь к плечу спине;

-«проснувшиеся» дети отходят на цыпочках чтобы не будить «спящих», к двери.

Игра «Фея сна»

Выбирается ребёнок «Фея сна», которому волшебная палочка. Когда «Фея» дотрагивается до детей палочкой, они ложатся на ковёр, расслабляются, принимают удобную позу. Усыпив всех, Фея» снова обходит детей и вторым прикосновением будит ребят.

Этюд на расслабление «Надувные шарики»

Дети садятся на корточки, затем постепенно поднимаются, имитируя надувание шара, бегают по залу с надутыми щеками: цепляясь за веточку, шарик протыкается и быстро сдувается, дети опускаются на пол.

...а теперь надо заклеить шарики

Дети шлёпают себя ладошкой потому месту, где «шарик прокололся».

Этюд на расслабление «Клубочек»

Наш котик с клубком играет,

Лапкой он клубок катает.

Дети ползают по полу на четвереньках, имитируя игру котёнка с клубком ниток: то тянутся к нему, то катают его лапкой.

"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате,

поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

Упражнения для профилактики плоскостопия

«Балерина»

И.П. сидя на стульчике, нога поставить на пальчики. На пальчиках, словно балерина шагать вперёд, пока ноги полностью не встанут на всю стопу. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать, «рисую» различные фигуры – солнышко, ёлочку, домик.

«Носильщик»

Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и.п.

«Шалаш»

И.П. – стоя, пятки вместе носки врозь. Подняться на носочки и пяточками прочертив круг в воздухе, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и.п.

«Прогулка по лианам»

Дети представляют, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

«Художник»

И.П. – сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник)

«Курочка собирает червячков»

Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.

«Обезьянки-художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку)

«Обезьянки читают газеты»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянка- музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь

Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, позвонить

Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей

«Кошечка».

И.п. — Ребенок стоит на коленях и упирается руками в пол.

1-выгибает спину (круглая спина), голова опущена вниз;

2-прогибает спину, голова смотрит вверх.

Дозировка 6-8 раз

«Большая собака»

И.п. — Ноги выпрямлены,

1- нагнуться, достать руками пола

2- пытается переставлять руки вперед

3- вернуться в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел.

Дозировка — 4-6 раз

«Скручивание»

И.п. — лечь на спину, руки развести в стороны.

Ноги, согнутые в коленях, поворачивает в одну сторону, голову и руки — в другую.

Выполнить то же самое в противоположную сторону.

Дозировка 8-10 повторений. Это упражнение — хорошая профилактика сколиоза.

«Топорик»

И.п. — Гимнастическую палку или скакалку держать сзади, ноги прямые.

Наклон вперед, руки с палкой или скакалкой поднимает вверх,

И.п.

Дозировка 8-10 повторений.

Способствует укреплению мышц спины, поддерживающих позвоночник.

«Качалка»

И.п. — ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватить их руками и катается по коврику покачивающимися движениями вперед и назад. Маленьким детям нужно помогать.

Упражнение нужно выполнять очень аккуратно!

Дозировка 6-8 раз.