

Принято
на заседании Педагогического совета
Приказ от 31.08.2015 № 226

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №5 «Ивушка» от
01.09.2015 № 229

Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы дошкольного
образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения города Нефтеюганска
«Детский сад №5 «Ивушка»
Образовательная область «Физическое развитие»

Возраст воспитанников: 3-5 лет
Год обучения: 2015-2016 учебный год
Разработчик: инструктор по физической культуре
Рыжкова Е. Н.

Нефтеюганск
2015

Содержание Программы

| Содержание Программы | Стр. |
|---|------|
| 1.Целевой раздел | |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2.Цели и задачи реализации Образовательной программы дошкольного образования | 3 |
| 1.3 Принципы построения программы по ФГОС | 3 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения программы | 4 |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1. Содержание программы по возрастным группам. | 5 |
| 2.2.Структура организации непосредственной образовательной деятельности | |
| 2.3 Формы организации двигательной деятельности | 10 |
| 2.4.Физкультурно-оздоровительная деятельность | 11 |
| 2.5. Общеразвивающие упражнения | 11 |
| 2.6. Досуговая деятельность | 12 |
| 2.7. Интеграция областей | 12 |
| 3. Организационный раздел | |
| 3.1. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год | 13 |
| 3.2.Учебный план по реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 5 «Ивушка» на 2016-2017 учебный год | 14 |
| 3.3. Расписание физкультурных занятий | 14 |
| 3.4. Взаимодействие с родителями | 14 |
| 3.5. Взаимодействие со специалистами | 15 |
| 3.6. Мониторинг | 17 |
| 3.7. Материально- техническое обеспечение программы | 19 |
| 3.8. Программно - методическое обеспечение по физическому развитию | 21 |
| Приложение к рабочей программе | |
| Перспективное планирование физкультурных занятий | 22 |
| Праздники, развлечения | 43 |
| Подвижные игры | 44 |
| Русские народные игры | 46 |
| Игры и игровые упражнения на координацию движений | 49 |
| Игры и упражнения на расслабление | 50 |
| Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия | 51 |

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 3 раза в неделю.

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, 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

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 в не 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 |
|---|---|
| 1.Прыгает в длину с места на 40 см и более 2.Может влезть по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно 3.Метает мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более) 4.Пробегаёт 10 м хода за 3,5 с и быстрее 5.Может бегать непрерывно в течение 1 мин 6.Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами 7.Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд) 8.Прыгает через линии, невысокие предметы 9.Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности 10.Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности | 1.Прыгает в длину с места на 40 см и более 2.Может влезть по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно 3.Метает мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более) 4.Пробегаёт 10 м хода за 3,5 с и быстрее 5.Может бегать непрерывно в течение 1 мин 6.Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами 7.Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд) 8.Прыгает через линии, невысокие предметы 9.Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности 10.Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности |

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. 2-я младшая группа.

Извлечение из ФГОС ДО:

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

Задачи образовательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

| Достижения ребенка («Что нас радует») | Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; – при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; – уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко | <ul style="list-style-type: none"> – Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; – неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, – координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); – затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения |

| | |
|--|--|
| <p>находит свое место при совместных построениях и в играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> – с удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. – с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату – с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. | <p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; – не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, – испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого. |
|--|--|

Образовательная область «Физическое развитие»

Пятый год жизни. Средняя группа.

Извлечение из ФГОС ДО:

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

Задачи образовательной деятельности

–Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

–Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

–Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

–Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды;

самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четыре частных общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах

самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

Результаты образовательной деятельности

| Достижения ребенка («Что нас радует») | Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. – Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук – Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. – Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. – Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. – Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх; – с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с | <ul style="list-style-type: none"> – Двигательный опыт (объем основных движений) беден. – Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. – Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. – Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук – Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. – Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. – Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. – У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и |

| | |
|--|---|
| <p>удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>– Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>– Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого, может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> | <p>их выполнению</p> <p>– затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</p> <p>– Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>– Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p> |
|--|---|

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, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, 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, проводится 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 скаков; 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.

| <i>Спортивный досуг</i> | | | |
|---|---|-------------------|----------------------------|
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка). | | |
| | 2 мл. | средняя | Старшие и подготовительные |
| 3.2 Спортивные праздники | _____ | Летом 1 раз в год | 2 раза в год |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | | |

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 2016-2017 учебный год

| № п/п | Этап образовательного процесса | Оздоровительная группа | Вторые младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные к школе группы |
|-------|--|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1 | Начало учебного года | 1 сентября 2016 | | | | |
| 2 | Окончание учебного года | 31 августа 2017 | | | | |
| 3 | Режим работы образовательного учреждения | 12 часов | | | | |
| 4 | Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней | 5 дней | 5 дней | 5 дней |
| 5 | Количество недель на реализацию НОД | 36 недель | 36 недель | 36 недель | 36 недель | 36 недель |
| 6 | Адаптация | 01.09.2016 по 30.09.2016 | | | | |
| 7 | Мониторинг(в процессе образовательной деятельности) | 15.09.2016-30.09.2016 | 15.09.2016-30.09.2016 | 15.09.2016-30.09.2016 | 15.09.2016-30.09.2016 | 15.09.2016-30.09.2016 |
| 8 | Мониторинг (в процессе образовательной деятельности) | 18.05.2017-29.05.2017 | 18.05.2017-29.05.2017 | 18.05.2017-29.05.2017 | 18.05.2017-29.05.2017 | 18.05.2017-29.05.2017 |
| 9 | Каникулы зимние | с 01.01 по 09.01 | с 01.01 по 09.01 | с 01.01 по 09.01 | с 01.01 по 09.01 | с 01.01 по 09.01 |
| 10 | Каникулы летние | 01.06.2017-31.08.2017 | 01.06.2017-31.08.2017 | 01.06.2017-31.08.2017 | 01.06.2017-31.08.2017 | 01.06.2017-31.08.2017 |

| | | |
|----|---|--|
| 11 | Праздники, проводимые для воспитанников | <p style="text-align: center;">«День знаний» - 01.09.2016 Осенние праздники – с 26.10.2016 по 28.10.2016 «День матери» - с 22.11.2016 по 25.11.2016 «Новый год» - 23.12.2016 по 29.12.2016 «Неделя здоровья», «Коляда» - с 10.01.2017 по 13.01.2017 «День защитника отечества» - с 20.02.2017 по 22.02.2017 «День здоровья» - с 05.04.2017 по 07.04.2017 «День Победы «Мы не забудем подвиг их великих» -04.05.2017 по 05.05.2017 «Выпускной» - с 21.04. 2017 по 28.04.2017 подготовительные к школе группы</p> |
|----|---|--|

Основание: СанПиН 2.4.1.3049-13

3. 2. Учебный план по реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №5 «Ивушка» на 2016-2017 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

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 9.00- сред № | 15.- 2 мл.№ | 8.50-сред№ | 15.- 2 мл.№ | 8.50-сред№ |
| 9.25-сред. № | 15.-2 мл.№ | 9.25- сред. № | 15.-2 мл.№ | 9.25- сред. № |
| 9.50-сред № | | 9.50- сред. № | | 9.50- сред. № |

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: | | |
| - Организация двигательной активности ребенка в летний период. | Май | Младший дошкольный возраст |
| 2. Консультации для родителей: | | |
| - «Здоровье ребенка в наших руках» | Декабрь | 2 младшая группа |
| - «В здоровой семье – здоровые дети» | Февраль | |
| - «Игра в жизни ребенка» | Март | |
| - «Режим здоровья детей» | Декабрь | Средние группы |
| - «Формирование здорового образа жизни дошкольника» | Февраль | |
| -«Игра в жизни ребенка» | Март | |
| 3. Спортивные развлечения, досуги и праздники. | | |
| - «В гости к бабушке «Агафье» | Январь | 2 младшие группы |
| - «Орешки для белки» | Апрель | |
| - «В сказочном лесу» | Февраль | Средние группы |
| -«Зоопарк» | Май | |

3.5.Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно–оздоровительной работы в ДОО 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.

| специалист | Содержание | Срок выполнения |
|-----------------------------|--|-----------------|
| Музыкальный работник | 1.Совместная организация и проведение спортивно музыкальных праздников , досугов и развлечений по тематическому планированию: «Неделя здоровья» | Январь |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>«Мы защитниками станем»</p> <p>«Масленица»</p> <p>«День смеха»</p> <p>«9 Мая»</p> <p>«День защиты детей»</p> | <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p> |
| Логопед | <p>1. ПМПк по результатам диагностики и планирование 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> <p>3. Организация и подготовка совместного логоритмические занятия во вторых младших и средних группах в Неделю здоровья.</p> | <p>Раз в кварта</p> <p>Январь</p> |
| Инструктор по физическому воспитанию | <p>1. Совместная организация и проведение городских соревнований «Зимнии 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> <p>3. Помощь внедрению в работу здоровьесберегающих технологий.</p> <p>4.Совместное оформление документации по взаимодействию.</p> | <p>В течение года</p> |
| Педагог по изобразительной | <p>1. Оформление выставки « День здоровья» во вторых младших и средних группах.</p> | <p>Январь</p> |

| | | |
|--------------|--|----------------|
| деятельности | 2. Помощь в оформлении спортивного зала к спортивным мероприятиям. | В течение года |
|--------------|--|----------------|

С воспитателями

1. Подготовка консультаций:

| Срок проведения | Тема консультаций |
|-----------------|---|
| Декабрь | «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» |
| Январь | «Подвижные игры зимой на свежем воздухе» |
| Февраль | «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников» |
| Март | «Профилактика детской близорукости» |
| Май | «Формирование здорового образа жизни» |

2. Организация и проведение спортивного тренинга:

| Срок проведения | Тема |
|-----------------|---|
| Апрель | Приуроченный к всемирному дню здоровья соревнования между воспитателями и младшими воспитателями. |

3. Подготовка комплекса утренней гимнастики:

| Группы | Сроки проведения |
|------------------------|------------------|
| 2 младшие группы №2, 4 | Ежемесячно |
| Средние группы | Ежемесячно |

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 4-7 лет

| 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 |
| 6-7 | 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 |
| 6-7 | 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 |
| 6-7 | 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 |
| 6-7 | 125 и выше | 115 и выше | 124-83 | 114-79 | 82 и ниже | 78 и ниже |
| 5. Наклон вперёд 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 |
| 6-7 | 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 |
| 6-7 | 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 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|---------|---------|-----|-----|
| 6-7 | 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 |
| 6-7 | 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 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 | Мяч баскетбольный | Станд. | 2 |
| 7 | Мяч футбольный | Станд. | 2 |
| 8 | Обруч | d80 | 20 |
| | | d60 | 30 |
| 9 | Труба тоннель | Станд. | 2 |
| 10 | Канат для перетягивания | станд | 1 |
| 11 | Шнур плетеный | короткий | 5 |
| 12 | Стойка | Станд. | 4 |

| | | | |
|----|---|---------|------------------------|
| 13 | Кольцеброс (набор) | Станд. | 3 |
| 14 | Скакалка | разные | 30 |
| 15 | Ленточки | Коротк. | 20 |
| 16 | Лента гимнастическая | Станд. | 4 |
| 17 | Тренажеры: Силовой Бегущий по волнам Оздоровительный диск Батут | | 1 1 2 10 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 | Шагомер | | 9 |
| 30 | Булавы | Станд. | 2 наб (4 шт) |
| 31 | Утяжелители | | 20 |
| 32 | Обручи плоские | малые | 10 |
| 33 | Стойки для мячей | | 2 |
| 34 | Ворота футбольные | | 1 набор |
| 35 | Шкаф для документации | | 1 |
| 36 | Магнитофон | | 1 |

3.8. Программно - методическое обеспечение по физическому развитию

1. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 1999.
2. Сивачева «Физкультура-это радость!»- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.
3. Дергунская В.А. «Диагностика культуры здоровья дошкольников»- М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Фирилева Ж.Е. «Са-фи-дансе» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 2006.
5. Яковлев Т.С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» -М.: Школьная пресса, 2006.
6. Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников» -Волгоград: Учитель, 2009.
7. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения» - Волгоград: Учитель, 2009.
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей» 3-7 лет.- М., Мозаика-Синтез, 2009.
9. Бочкарева О.И. «Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа» -Волгоград: Учитель, 2010.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Средняя группа. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. Сидорова Т.Б. «Познавательные физкультурные занятия» -Волгоград: Учитель, 2011.
12. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» -Волгоград: Учитель, 2011.
13. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура» - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
14. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»-СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 2012 .
15. Сучкова И.М. «Развернутое планирование в ДОУ по программе «Детство» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 2012.
16. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия» -Волгоград: Учитель, 2012.
17. Мартынова Е.А. «Планирование работы по освоению ОО физическая культура детьми 2-7 лет» -Волгоград: Учитель, 2013.
18. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе» -Волгоград: Учитель, 2013.

Перспективный план по физическому воспитанию для 2 младших групп на сентябрь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|--------------------------------|---|--|---|
| 1 | Без предметов (комплекс №1) | Знакомство со спортивным залом. 1. Обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге. 3. П/и «Беги ко мне» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Развиваем ориентировку в пространстве при ходьбе и беге. 3. П/и «Быстро в домик» | 1. П/и «Веселые дорожки» 2. П/и «Беги ко мне» 3. М/п «Найдем для улитки домик» |
| 2 | Без предметов (комплекс №1) | Игры и игрушки 1. Обучение прыжкам на двух ногах на месте. 2. Закрепляем умение в ходьбе за воспитателем в колонне по одному. 3. П/и «Птички в домиках» М/п «Найдем лисичку» | 1. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах на месте. 2. Развиваем ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в п/и «У медведя во бору» 3. П/и «Зайка серый умывается» | 1. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 2. П/и «Веселые дорожки» 3. М/п «Найдем зайку» |
| 3 | С мячом (комплекс №1) | Учимся дружить 1. Обучение прокатыванию мяча по прямой. 2. П/и «Кот и воробьи» 3. П/и «Зайка серый умывается» | 1. Закрепляем умение в прокатывании мяча по прямой. П/и «Прокати» 2. Развиваем ориентировку в пространстве при ходьбе и беге П/и «Быстро в домик» 3. М/п «Теремок» | 1. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе. 2. Развиваем ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в п/и «У медведя во бору» 3. П/и «Зайка серый умывается» |
| 4 | С мячом (комплекс №1) | Труд взрослых. Профессии. 1. Обучение ползанию с опорой на ладони и колени. 2. П/и «Быстро в домик» 3. М/п «Найдем жучка» | 1. Обучение группироваться при лазании под шнур. П/и «Мышки в норочках сидели» 2. Закрепляем умение в прокатывании мяча по прямой. П/и «Прокати» 3. М/п «Найдем мышонка» | 1. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе. 2. П/и «Кот и воробьи» 3. П/и «Веселые дорожки» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младших групп на октябрь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|-----------------------------|--|--|---|
| 1 (5) | С осенними листьями | Осенние дары. Осенние листья. 1. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе и беге. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. «Мостик» 3. П/и «У медведя во бору» | 1. Обучение приземляться на полу согнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. 2. Закрепляем умение в ползании с опорой на ладони и колени П/и «Мышки в норочках сидели» 3. М/и «Найдем грибочки» | 1. Обучение построению в круг. 2. Закрепляем умение в прокатыванию мяча по прямой. П/и «Догони» 3. Закрепляем умение приземляться на полу согнутые ноги в прыжках. П/и «Мой веселый звонкий мяч» |
| 2 (6) | С осенними листьями | Золотая осень 1. Обучение прокатывать мяч в парах. 2. Закрепляем умение приземляться на полу согнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. « С кочки на кочку» 3. М/п «Машины поехали в гараж» | 1. Закрепляем умение в прокатывании мяча в парах. 2. Закрепляем умение в построение в круг. 3. Закрепляем умение в прыжках на месте. П/и «Мой веселый звонкий мяч» | 1. П/и «Мышки в норочках сидели» - Закрепляем умение группироваться при лазании под шнур. 2. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе и беге. 3. М/п «Зайка серый умывается» |
| 3 (7) | Без предметов (комплекс №2) | Дом в котором мы живем, мой город. 1. Обучение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. «Мостик» | 1. Закрепляем умение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прокатыванию мяча по прямой. П/и «Догони» 3. М/п «Зайка серый умывается» | 1. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе и беге. 2. Закрепляем умение в прокатывании мяча в парах. 3. П/и «Кот и воробьи» |
| 4 (8) | Без предметов (комплекс №2) | Транспорт «Грузовик привез игрушки» 1. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 2. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. 3. М/п «Машины поехали в гараж» | 1. Закрепляем умение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение группироваться при лазании под шнур. 3. П/и «Кот и воробьи» | 1. Закрепляем умение в прокатывании мяча в парах. 2. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. 3. М/п «Машины поехали в гараж» |
| 5 (9) | Без предметов (комплекс №1) | Я человек 1. Обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры (по доскам). 2. Закрепляем умение приземляться на полу согнутые ноги в прыжках. 3. П/и «У медведя во бору» | 1. Закрепляем умение в ходьбе уменьшенной площади опоры (по доскам). 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча по прямой. 3. М/п «Зайка серый умывается» | 1. Закрепляем умение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. 4. М/п «Машины поехали в гараж» |

Перспективный план по физическому воспитанию для 2 младших групп на ноябрь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|------------------------------|--|---|---|
| 1 (10) | С кубиками (комплекс №1) | Домашние животные 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах, двумя руками, из различных и.п. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур на четвереньках, с опорой на ладони и колени(высота 50см). 3. П/и «Кот и воробушки» | 1. Закрепляем умение выполнять действия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи) 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах, двумя руками, из различных и.п. 3. П/и «Найди свой домик» - игра на закрепление цвета. | 1. Закрепляем умение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение группироваться при лазании под шнур. 3. П/и «По ровненькой дорожке» |
| 2 (11) | С кубиками (комплекс №1) | Дикие животные 1. Обучение сбиванию предметов при прокатывание мяча по прямой. 2. Закрепляем умение действия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи). 3. П/и «У медведя во бору» | 1. Обучение прокатывать мяч м/у предметами. 2. Закрепляем умение в сбивание предметов при прокатывание мяча по прямой. Игровое упражнение «Самый меткий» 3. П/и «По ровненькой дорожке» | 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в ползании с опорой на ладони и колени П/и «Мышки в норочках сидели» 3. П/и «Поймай комара» |
| 3 (12) | С гантелями (комплекс №1) | Дорожная безопасность 1. Обучение ползанию с опорой на ладони и колени по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в ходьбе м/упредметами «змейкой». 3. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. М/п «Машины поехали в гараж» | 1. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в п/и «Зайка серый умывается» 2. Закрепляем умение в сбивание предметов при прокатывание мяча по прямой. Игровое упражнение «Самый меткий» 3. П/и «Кот и мыши» | 1. Закрепляем умение в ползание с опорой на ладони и колени по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 3. П/и «Пузырь» |
| 4 (13) | С гантелями (комплекс №1) | Наша дружная семья 1. Обучение ходьбе приставным шагом по гим доске. 2. Закрепляем умение в прыжкам на двух ногах с продвижение вперед 3. П/и «Лохматый пес» | 1. Закрепляем умение в ходьбе приставным шагом по гим доске. 2. Закрепляем умение в ходьбе м/упредметами «змейкой». 3. П/и «Зайка серый умывается» М/п «Найди зайку» | 1. Закрепляем умение в ползание с опорой на ладони и колени по уменьшенной площади опоры. 2. П/и «Наседка» 3. П/и «Лохматый пес» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младших групп на декабрь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|-------------------------------|---|---|--|
| 1 (14) | С платочками (комплекс №1) | Зимушка – зима в гости к нам пришла» 1. Обучение в подлезание под дугу. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах, двумя руками, из различных и.п. 3.П/и «Заморожу» | 1. Закрепляем умение в ползание с опорой на ладони и колени по гим скамейке. 2. П/и «Поймай камора» - игра с прыжками на месте. 3. .П/и «Заморожу» | 1. Закрепляем умение в ходьбе перешагивая предметы. 2. Закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед П/и «Лягушки – попрыгушки» 3.П/и «Коршун и птенчики» |
| 2 (15) | С платочками (комплекс №1) | Я и мое тело 1. Обучение метанию мешочков на дальность (2-2.5 м) правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ползание м/у предметами «змейкой». 3. П/и «Поймай камора» - игра с прыжками на месте. | 1. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в подлезание под дугу. 3. П/и «Поймай камора» - игра с прыжками на месте. | 1.Закрепляем умение в ходьбе м/у предметами. 2. Закрепляем умение в ходьбе приставным шагом по гим доске. 3.П/и «Найди свой домик» - игра на закрепление цвета |
| 3 (16) | С флажками (комплекс №1) | Птицы зимой 1. Обучение прыжкам ч/з предметы (кубики) 2. Закрепляем умение прокатывать мяч вокруг себя. 3. П/и «Найди свой домик» - игра на закрепление цвета | 1. Обучение умение в ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами «змейкой». 3. П/и «Найди свой домик» - игра на закрепление цвета. | 1.Закрепляем умение в подлезание дугу 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы (кубики) 3.П/и «Огуречик, огуречик» |
| 4 (17) | С флажками (комплекс №1) | Новый год 1.Обучение прыжкам со скамейки. 2.Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах из различных и.п. 3.П/и «Лохматый пес» | 1.Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 3. .П/и «Заморожу | 1.Закрепляем умение в прыжках со скамейки. 2. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени 3. П/и «Лохматый пес» |

Перспективный план по физическому воспитанию для 2 младших групп на январь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|-------------------------------|---|---|--|
| 1 (18) | С кубиками (комплекс №2) | Неделя здоровья 1. Обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением задания (на середине скамьи присесть, встать и пойти дальше). 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Огуречик, огуречик» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением задания (на середине скамьи присесть, встать и пойти дальше). 2. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 3. П/и «Огуречик, огуречик» | 1. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в п/и «Зайка серей умывается» 2. Закрепляем умение в сбивание предметов при прокатывание мяча по прямой. Игровое упражнение «Самый меткий» 3. П/и «Кот и мыши» |
| 2 (19) | С кубиками (комплекс №2) | С горки радостно кочусь 1 Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах. 2. Закрепляем умение в прыжках со скамейки. 3. П/и «Заморожу» | 1. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы (кубики). 3. П/и «Поезд» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами «змейкой». 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Попади в круг» |
| 3 (20) | С платочками (комплекс №1) | Мир животных. Зимовье зверей. 1. Обучение броскам и ловли мяча вверх. 2. Закрепляем умение в прыжкам с высоты. 3. П/и «Птички в гнездышках» | 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх, двумя руками. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Коршун и цыплята» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами «змейкой». 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Попади в круг» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младших групп на февраль

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|--------------------------------|---|--|--|
| 1 (21) | Без предметов (комплекс №3) | Мир предметов вокруг нас 1. Закрепляем умение в метание мешочков в цель, правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ползание по уменьшенной площади опоры, с опорой на ладони и колени («кошечки»). 3. П/и «Беги к флажку!» | 1. Закрепляем умение в группироваться при подлезание под дугу (высота 50см). 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и«Птички в гнездышках» | 1. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в п/и «Зайка серый умывается» 2. Закрепляем умение в сбивание предметов при прокатывание мяча по прямой. Игровое упражнение «Самый меткий» 3. П/и «Кот и мыши» |
| 2 (22) | Без предметов (комплекс №3) | Я в обществе(правила, традиции, этикет) 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 2. П/и «Огуречик, огуречик» - закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед. 3. П/и «Найди что спрятано» | 1.Обучение броскам и ловли мяча вверх. 2. Закрепляем умение в ходьбе м/у предметами «змейкой». 3. П/и «Кот и мыши» | 1. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 2.Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх. 3. П/и «Беги к флажку!» М/п «Найди свое место» |
| 3 (23) | С мячом (комплекс №2) | ОБЖ 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2.П/и «Мышки в домике» - закрепляем умение в подлезание под шнур. 3. П/и «Лохматый пес» М/п «Найди свое место» | 1. Закрепляем умение в ползание по уменьшенной площади опоры, с опорой на ладони и колени («кошечки»). 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и«Попади в круг» - на развитие глазомера и ловкости | 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 3. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. М/п «Машины поехали в гараж» |
| 4 (23) | С мячом (комплекс №2) | Наши папы 1. Обучение ходьбе переменным галопом «Лошадки». 2.Закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед. 3. П/и «Птички в гнездышках» | 1. Закрепляем умение в равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры (ходьба по гим скамейке). 2. Закрепляем умение в прыжках со взмахом рук. 3. П/и «Поезд» | 1.Закрепляем умение в ходьбе переменным галопом «Лошадки». 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх. 3. П/и «У медведя вобору» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младших групп на март

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|-----------------------------|---|--|--|
| 1 (24) | С гантелями (комплекс №2) | О любимых мамах. Наши мамочки 1. Обучение перебрасывать мяч ч/з шнур (шнур на высоте 30-40 см). 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур «Мышки в норке». 3. П/и «Беги к флажку!» | 1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в перешагивание предметов. 3. П/и «Найди свой домик» | 1. Закрепляем умение в прыжках с высоты. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 3. П/и «Сбей кеглю» |
| 2 (25) | С гантелями (комплекс №2) | Мы помощники. Что мы умеем. 1. Закрепляем умение в прыжках со скамейками. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 3. П/и «Ловкие ребята» | 1. Обучение группироваться при пролезание в обруч. 2. Закрепляем умение в равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры (ходьба по гим скамейке). 3. Закрепляем умение в ползание по уменьшенной площади опоры, с опорой на ладони и колени («кошечки»). 4. П/и «Кролики» | 1. Закрепляем умение группироваться при пролезание в обруч. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур (шнур на высоте 30-40 см). 3. П/и «Лохматый пес» |
| 3 (26) | С флажками (комплекс №2) | Мальчики и девочки 1. Обучение прыжкам в длину с места. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах, двумя руками, из различных и.п. 3. П/и «Попади в круг» - на развитие глазомера и ловкости | 1. Закрепляем умение в равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры (ходьба по гим скамейке). 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Найди что спрятано» | 1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур «Мышки в норке». 3. П/и «Воробышки и кот» |
| 4 (27) | С флажками (комплекс №2) | Речевая компетентность 1. Обучение ходьбе по гим. скамейке с выполнением задания. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 3. П/и «Кролики» | 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх. 2. Закрепляем умение в равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры (ходьба по гим скамейке). 3. П/и «Беги к флажку!» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в ползание на повышенной площади опоры, с опорой на ладони и колени. 3. П/и «Найди свой цвет» |
| 5 (28) | Без предметов (комплекс №3) | Весна-красна 1. Обучение броскам и ловли мяча с ударом об пол. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 3. П/и «Лягушки» | 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча с ударом об пол. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (гим скамейке). 3. П/и «Зайка серый умывается» | 1. Закрепляем умение в прыжках с высоты. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Автомобили» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младшей группы на апрель

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|-----------------------------|--|--|--|
| 1 (29) | С кубиками (комплекс №3) | Растем здоровыми крепкими. 1. Обучение броскам и ловли мяча в парах. 2. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке приставным шагом. 3. П/и «Тишина» - с прыжками | 1. Закрепляем умение в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и «Птички в гнездышках» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах 3. П/и «Лохматый пес» |
| 2 (30) | С кубиками (комплекс №3) | Народная игрушка. 1. Обучение лазанию по гим. лестнице одноименным способом. 2. Закрепляем умение в метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. П/и «Мыши и кот» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге с выполнением заданием. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах. 4. П/и «Поезд» | 1. Обучение в перелезание ч/з гим скамейку. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами «змейкой». 3. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 4. П/и «По ровненькой дорожке» |
| 3(31) | С обручем (комплекс №1) | Птицы прилетели. 1. Закрепляем умение в прыжках с продвижение вперед «С кочки на кочку» 2. Закрепляем умение в ползание на повышенной опоре. 3. П/и «Кто бросит дальше мешочек?» - закрепление умение в бросках мешочков на дальность М/п Найди свое место» | 1. Обучение ходьбе по гим скамье, приставляя пятку одной ноги к другой. 2. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице одноименным способом. 3. П/и «Кто бросит дальше мешочек?» - закрепление умение в бросках мешочков на дальность | 1. Закрепляем умение ходьбе по гим скамье, приставляя пятку одной ноги к другой. 2. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим скамейку. 3. П/и «Мы топаем ногами» |
| 4 (32) | С обручем (комплекс №1) | Добрые волшебники. 1. Обучение ходьбе по наклонной доске. 2. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице одноименным способом. 3. П/и «Огуречек, огуречик» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге с выполнением заданием. 2. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 3. Закрепляем умение в прыжках со взмахом рук. 4. П/и «Воробушки и кот» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами «змейкой». 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. П/и «Огуречек, огуречик» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младшей группы на май

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---|--|---|--|
| 1 (33) | С кольцом (от кольцеброса) (комплекс №1) | На улицах города 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в подлезание под «дугу» 3. Закрепляем умение в упражнениях на равновесия. 4. П/и «Автомобили» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим скамейке. 2. Закрепляем умение в перепрыгивание предметов. 3. П/и «Мыши в кладовой» | 1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в перешагивание предметов на гим скамейке. 3. П/и «Найди свой домик» |
| 2 (34) | С кольцом (от кольцеброса) (комплекс №1) | Следопыты, эксперименты. 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах. 2. Закрепляем умение в прыжках со скамейки. 3. П/и «Воробышки и кот» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх, с ударом об пол. 3. П/и «Лохматый пес» | 1. Обучение лазанию на наклонную лесницу. 2. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 3. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 4. П/и «Мыши в кладовой» |
| 3 (35) | Без предметов (комплекс № 4) | Мир вокруг нас. 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 2. Закрепляем умение в ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 3. П/и «Огуречек, огуречик» | 1. Закрепляем умение в лазание по наклонной лестнице. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 4. П/и «Сбей кеглю» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу. 2. Закрепляем умение в метание в цель правой и левой рукой. 3. Закрепляем умение в ползание с опорой на ступни и ладони. П/и «Мышки в кладовой» |
| 4 (36) | Без предметов (комплекс № 4) | Зеленые друзья. 1. Закрепляем умение в прыжках с продвижение вперед «С кочки на кочку» 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и «Птички в гнездышках» | 1. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим. скамейку. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и «Поезд» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 2. П/и «С кочки на кочку» - закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед. 3. П/и «Угадай кто и где?» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младшей группы на июнь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|--|---|--|
| 1 (37) | С платочками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 3. П/и «Найди свой цвет» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим скамейке. 2. Закрепляем умение в перепрыгивание предметов. 3. П/и «Мыши в кладовой» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в перешагивание предметов на гим скамейке. 3. П/и «Найди свой домик» |
| 2 (38) | С платочками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. П/и «Воробышки и кот» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх, с ударом об пол. 3. П/и «Лохматый пес» | Музыкально- спортивное занятие «День России» |
| 3 (39) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах из различных и.п. 2. Закрепляем умение в ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 3. П/и «Огуречек, огуречик» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание по наклонной лестнице. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 3. П/и «Сбей кеглю» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу. 2. Закрепляем умение в метание в цель правой и левой рукой. 3. Закрепляем умение в ползание с опорой на ступни и ладони. П/и «Мышки в кладовой» |
| 4 (40) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание под шнур (40 см). 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и «Птички в гнездышках» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим. скамейку. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (хлопок в ладоши на середине скамьи, перешагивание ч/з кубики). 3. П/и «Поезд» | Музыкально- спортивное занятие «Лето – это лето» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младшей группы на июль

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|---|--|---|
| 1 (41) | С обручем | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруса в обруч(ноги вместе ноги врозь) 3. П/и «Найди свой цвет» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча с ударом об пол. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (гим скамейке). 3. П/и «Зайка серый умывается» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение бросках и ловли мяча в парах. 2. Закрепляем умение в перешагивание предметов на гим скамейке. 3. П/и «Найди свой домик» |
| 2 (42) | С обручем | <ol style="list-style-type: none"> 1 Закрепляем умение в бросках мяча из за головы. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. П/и «Воробышки и кот» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча вверх, двумя руками. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Коршун и цыплята» | Музыкально- спортивное занятие «Праздник народных игр» |
| 3 (43) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках мешочков в горизонтальную цель. 2. Закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед П/и «Лягушки – попрыгушки» 3. П/и «Коршун и птенчики» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах, двумя руками, из различных и.п. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур на четвереньках, с опорой на ладони и колени(высота 50см). 3. П/и «Кот и воробушки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе змейкой м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Ловкий шофер» -на закрепление сигнала светофора. 4. М/п «Машины поехали в гараж» |
| 4 (44) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание под шнур (40 см). 2. Закрепляем умение в ходьбе перешагивая предметы(30-60 см) 3. П/и «Птички в гнездышках» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в подлезание под дугу. 3. П/и «Поймай камора» - игра с прыжками на месте. | Музыкально- спортивное занятие «День сладкого дерева» |

Перспективный план по физическому воспитанию для

2 младшей группы на август

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|---|--|---|
| 1 (41) | С кубиками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, приставным шагом. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч(ноги вместе ноги врозь) 3. П/и «Найди свой цвет» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах 3. П/и «Лохматый пес» | Музыкально- спортивное занятие «Праздник воздушных шаров» |
| 2 (42) | С кубиками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение вбросках и ловли мяча после удара об пол. 3. П/и «Птички в гнездышках» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках со скамейки. 2. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени 3. П/и «Лохматый пес» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе приставным шагом по гим доске. 2. Закрепляем умение в ходьбе м/упредметами «змейкой». 3. П/и «Зайка серый умывается» <p style="text-align: center;">М/п «Найди зайку»</p> |
| 3 (43) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами «змейкой» 2. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке. 3. П/и «Лягушки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание по гим. лестнице произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы (кубики). 3. П/и «Поезд» | Музыкально- спортивное занятие «День Российского Флага» |
| 4 (44) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур «Мышки в норке». 3. П/и «Воробышки и кот» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ползание с опорой на ладони и колени по уменьшенной площади опоры. 2. П/и «Наседка» 3. П/и «Лохматый пес» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение действовать по сигналу воспитателя при ходьбе. 2. П/и «Кот и воробьи» 3. П/и «Веселые дорожки» |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних групп на декабрь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|-----------------|---------------|---|--|---|
| 1 неделя | Без предметов | Зимушка -зима 1.Обучение ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. 2. Закрепляем умение в бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. 3.П/и «Магазин игрушек» | 1.Закрепляем умение в ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. 2. Закрепляем умение в прыжках из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением. 3.П/и «Мороз» | 1.Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры (шнуру). 2.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з кубики. 3.Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 4.П/и «Мороз» |
| 2 неделя | Без предметов | Какой я? Что я знаю о себе? 1. Обучение пролезанию м/урейками лестницы, поставленной боком, на средних четвереньках. 2. Закрепляем умение в прыжках из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением. 3.П/и«С» | 1. Закрепляем умение в пролезании м/урейками лестницы, поставленной боком, на средних четвереньках. 2. Закрепляем умение в ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. 3.П/и«Кот и мыши» | 1.Развиваем ориентировку в пространстве в П/И «Догонялки» 2. Закрепляем прыжки с продвижением вперед в П/и «По ровненькой дорожке» 3. М/и «Шалтай-балтай» |
| 3 неделя | С гантелями | Мы друзья зимующих птиц 1. Обучение отбивать мяч об полна месте правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. 3.П/и «Перелет птиц» | 1. Закрепляем умение отбивать мяч об полна месте правой и левой рукой. 2. Закрепляем умение в пролезании м/урейками лестницы, поставленной боком, на средних четвереньках. 3.П/и «Перелет птиц» | 1.Закрпляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Закрепляем умение в подлезание под препятствие левым и правым боком. 3.П/и «Мороз» |
| 4 неделя | С гантелями | Новогодние чудеса 1. Обучение прыжкам с продвижением вперед через 5-6 линий. 2.Закрепляем умение отбивать мяч об полна месте правой и левой рукой. 3.П/и «Магазин игрушек» | 1. Закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед через 5-6 линий. 2. Закрепляем умение в пролезании через препятствие. 3.Эстафета «Пожарные на учениях» | 1.Закрепляем умение в ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. 2. Закрепляем умение отбивать мяч об полна месте правой и левой рукой. 3.П/и«Кот и мыши» |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних групп на январь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|--|--|--|
| 1 (18) | Без предметов | <p>Неделя здоровья</p> <p>1. П/и «Зайцы и волк»- закрепляем прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой.</p> <p>3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие.</p> <p>4. М/п–«Найди и промолчи»</p> | <p>1. П/и «Лиса в курятнике»- закрепляем прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой.</p> <p>3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие.</p> <p>4. М/п–«Найди и промолчи»</p> | <p>1. Обучение метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема.</p> <p>3. П/и «Загадай, отгадай и повтори»</p> |
| 2 (19) | С кубиками | <p>Моя любимая сказка</p> <p>1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема.</p> <p>2. Закрепляем умение отбивать мяч об пол на месте правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Кот и мыши»</p> | <p>1. Закрепляем умение в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема.</p> <p>3. Закрепляем умение в перелезании ч/з гим. скамейку боком.</p> <p>4. П/и «Загадай, отгадай и повтори»</p> | <p>1. П/и «Лиса в курятнике»- закрепляем прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой.</p> <p>3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие.</p> <p>4. М/п–«Найди и промолчи»</p> |
| 3 (20) | С кубиками | <p>Природа вокруг нас</p> <p>1. Обучение прыжкам вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Закрепляем умение в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Пилоты»</p> | <p>1. Закрепляем умение в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.</p> <p>3. Закрепляем умение в перелезании ч/з гим. скамейку боком.</p> <p>4. П/и «Пилоты»</p> | <p>1. Закрепляем умение в пролезании м/урейками лестницы, поставленной боком, на средних четвереньках.</p> <p>2. Закрепляем умение в прокатывании мяча в парах из различных п.</p> <p>3. П/и «Морозко»</p> |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних групп на февраль

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|--|--|---|
| 1 (21) | Без предметов | Мир предметов вокруг нас 1. Обучение ходьбе и бегу по наклонной доске вверх и вниз. 2. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. 3. П/и «Мыши в кладовой» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 2. Закрепляем умение в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. П/и «Мыши в кладовой» | 1. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. 2. Закрепляем умение отбивать мяч об полна месте правой и левой рукой. 3. П/и «Морозко» |
| 2 (22) | Без предметов | Волшебные слова и поступки 1. Обучение ползанию на средних и мелких четвереньках по доске, положенной горизонтально. 2. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с разбега с касанием предмета головой 3. П/и «Подбрось и поймай» | 1. Закрепляем умение в ползании на средних и мелких четвереньках по доске, положенной горизонтально. 2. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с разбега с касанием предмета головой 3. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 4. П/и «Подбрось и поймай» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 2. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим. скамейку боком. 3. Закрепляем умение в метание мешочков правой и левой рукой в цель. 4. П/и «Пилоты» |
| 3 (23) | С мячом | Наша Армия родная 1. Обучение броскам мяча двумя руками из-за головы ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в прыжках, стоя на месте с зажатым мячом м/у ног. 3. П/и | 1. Закрепляем умение в бросках мяча двумя руками из-за головы ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 3. П/и «Перелет птиц» | 1. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с разбега с касанием предмета головой 2. Закрепляем умение в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. П/и «Мыши в кладовой» |
| 4 (23) | С мячом | Защитники Отечества 1. Обучение ходьбе по гим. скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейке поворот вокруг себя. 2. Закрепляем умение в бросках мяча двумя руками из-за головы ч/з шнур, и одной рукой. 3. П/и «Медведь и пчелы» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейке поворот вокруг себя. 2. Закрепляем умение в прыжках, с продвижением вперед с зажатым мячом м/у ног. 3. П/и «Медведь и пчелы» | 1. П/и «Зайцы и волк»- закрепляем прыжки с продвижением вперед. 2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой. 3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие. 4. М/п–«Найди и промолчи» |

**Перспективный план по физическому воспитанию для
средних групп на март**

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|------------|--|---|---|
| 1 (24) | С обручем | Наши добрые дела. Мы помощники 1. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. П/и «Перелет птиц» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. П/и «Перелет птиц» | 1. П/и «Сбей кеглю»- на развитие меткости. 2. П/и «Зайка беленький сидит»- с прыжками с продвижением вперед 3. П/и «Горелки»- с бегом |
| 2 (25) | С обручем | Моя любимая мамочка и бабушка 1. Обучение прыжкам в длину с места. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мячей ч/з шнур. 3. П/и «Бездомный заяц» | 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах из различных и.п. 3. П/и «Лошадки» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мячей ч/з шнур. 3. П/и «Бездомный заяц» |
| 3 (26) | С мячом | Мальчики и девочки 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в подтягивание на гим скамейке лежа на животе. 3. П/и «Самолеты» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 2. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим. скамейку боком. 3. Закрепляем умение в метание мешочков правой и левой рукой в цель. 4. П/и «Бездомный заяц» | 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в подтягивание на гим скамейке лежа на животе. 3. П/и «Самолеты» |
| 4 (27) | С мячом | «Учимся говорить правильно» 1. Закрепляем умение в ползание по гим скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 4. П/и «Охотники и зайцы» | 1. Обучение лазанию по гим стенке произвольным способом и передвижением по рейке. 2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 4. П/и «Охотники и зайцы» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в беге по уменьшенной площади опоры. 3. П/и «Мышеловка» |
| 5 (28) | С флажками | Встречаем весну 1. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге м/у предметами. 2. Закрепляем умение в лазание по гимстенке произвольным способом и передвижением по рейке 3. Закрепляем умение в метание мешочков в цель правой и левой рукой. | 1. Закрепляем умение в бросках мяча ч/з веревку (из-за головы). 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах из различных и.п. 3. П/и «Совушка» | 1. П/и «Зайцы и волк»- закрепляем прыжки с продвижением вперед. 2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой. 3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие. 4. М/п – «Найди и промолчи» |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних группы на апрель

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|--|---|---|
| 1 (29) | Без предметов | <p>«Все начинается с семени»</p> <p>1.. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, с мешочком на голове.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з препятствие.</p> <p>3.П/и «Пробеги тихо»</p> | <p>1.Обучение прокатывать обруч по прямой.</p> <p>2.. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3.П/и «Пробеги тихо»</p> | <p>1. . Закрепляем умение в прокатывание обруча.</p> <p>2. . Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з препятствие.</p> <p>3.Закрепляем умение в метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>4.П/и «У медведя во бору»</p> |
| 2 (30) | Без предметов | <p>«Что такое космос?»</p> <p>1.Обучение метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3.П/и «Совушка»</p> | <p>1.Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>2.Закрепляем умение в метание мячей в горизонтальную цель, способом от плеча.</p> <p>3.Закрепляем умение отбивать мяч одной рукой.</p> <p>4.П/и «Совушка»</p> | <p>1.Закрепляем умение в лазанье под дугу.</p> <p>2.Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з кубики.</p> <p>4.П/и «Автомобиль и воробушки»</p> |
| 3(31) | С кубиками | <p>«Пернатые друзья»</p> <p>1.Обучение метанию мешочков на дальность, правой и левой рукой.</p> <p>2.Закрепляем умение в ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3.П/и «Совушка»</p> | <p>1.Обучение броскам мяча одной рукой и ловля двумя руками.</p> <p>2.Закрепляем умение в бросках и ловли мяча бросок вверх и ловля после удара об пол.</p> <p>3.П/и «Парочки»</p> | <p>1.Закрепляем умение в бросках мяча одной рукой и ловля двумя руками.</p> <p>2.Закрепляем умение в метание мешочков на дальность, правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Догони пару»</p> |
| 4(32) | С кубиками | <p>«Как мы играем»</p> <p>1.Закрепляем умение в ходьбе по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3.П/и «Птички и кошка»</p> | <p>1.Закрепляем умение в ходьбе по гимнастической скамейке, приставным шагом, руки на поясе; на середине скамейке присесть, руки вынести вперед, подняться и пойти дальше.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3.П/и «Догони пару»</p> | <p>1.П/и «Автомобиль и воробушки»</p> <p>2.П/и «Совушка»</p> <p>3.П/и «Догони пару»</p> |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних группы на май

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|---|---|---|
| 1 (33) | С гим. палкой | <p>«Моя страна, моя родина»</p> <p>1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3.П/и «Бездомный заяц»</p> | <p>1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами.</p> <p>4.П/и «Бездомный заяц»</p> | <p>1. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с разбега с касанием предмета головой</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Закрепляем умение в беге м/у предметами.</p> <p>4.П/и «День и ночь»</p> |
| 2 (34) | С гим. палкой | <p>«Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов»</p> <p>1. Обучение броскам и ловли мяча в парах. (двумя руками снизу)</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3.П/и «Щенята и котята»</p> | <p>1.Обучение прыжкам ч/з обруч вращая его вокруг себя.</p> <p>2.Закрепляем умение в ловли мяча в парах. (двумя руками снизу)</p> <p>3.П/и «Щенята и котята»</p> | <p>1.Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча.</p> <p>3.П/и «Удочка»</p> |
| 3 (35) | Без предметов | <p>«Дети-добрые друзья природы»</p> <p>1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель, правой и левой рукой.</p> <p>2. Закрепляем умение в подтягивание на гим. скамейке</p> <p>3.П/и «Стадо»</p> | <p>1. Закрепляем умение в лазание на гим. стенку произвольным способом.</p> <p>2. Закрепляем умение в ползание по гим скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках ч/з обруч.</p> <p>4.П/и «Стадо»</p> | <p>1. Закрепляем умение в отбивание мяча правой и левой рукой на месте.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3.П/и «Парочки»</p> |
| 4 (36) | Без предметов | <p>«Водоем и его обитатели»</p> <p>1.Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3.П/и «Лягушата»</p> | <p>1.Закрепляем умение в лазание на гим. стенку с спуск с нее произвольным способом.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3.П/и «Удочка»</p> | <p>1.Закрепляем умение в бросках и ловли мяча.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p>3.П/и «Лягушата»</p> |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних группы на июнь

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|---|--|---|
| 1 (37) | С кубиками | <p>1.Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке приставным шагом.</p> <p>2.Закрепляем умение в прыжках с продвижением вперед(прыжком ноги вместе, прыжком ноги врозь).</p> <p>3.П/и «Лиса и куры»</p> | <p>1.Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры перешагивая предметы.</p> <p>2.закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге.</p> <p>3.П/и «Мяч по кругу»</p> | <p>1. Закрепляем умение в прыжках вверх с места, с разбега с касанием предмета головой</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Закрепляем умение в беге м/у предметами.</p> <p>4.П/и «День и ночь»</p> |
| 2 (38) | С кубиками | <p>1.Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Совушка»</p> | <p>1. Закрепляем умение в прыжках ч/з шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч ч/з сетку»</p> | Музыкально- спортивное занятие «День России» |
| 3 (39) | Без предметов | <p>1.Закрепляем умение в прокатывание мячей в парах, из различных и.п.</p> <p>2. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3.П/и «Найди пару»</p> | <p>1. Закрепляем умение в метание мешочков в вертикальную цель(с расстояния 2-2.5 м).</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание под дугу.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> | <p>1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Закрепляем умение в ползание с опорой на ступни и ладони. П/и «Мышки в кладовой»</p> |
| 4 (40) | Без предметов | <p>1.Закрепляем умение в лазанию одноименным способом по гим. стенке, переход на другой перелет и спуск.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, перешагивая предметы.</p> <p>3.П/и «Ловишки»</p> | <p>1. Закрепляем умение в лазанию одноименным способом по гим. стенке, переход на другой перелет и спуск.</p> <p>2. Закрепляем умение в в ходьбе по уменьшенной площади опоры, перешагивая предметы.</p> <p>3.П/и «Ловишки»</p> | Музыкально- спортивное занятие «Лето – это лето» |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних группы на июль

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|---|--|--|
| 1 (41) | С мячом | 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке приставным шагом. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. П/и «Автомобили» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры перешагивая предметы. 2. Закрепляем умение в прокатывание обруча по прямой 3. П/и «Мяч по кругу» | 1. . Закрепляем умение в прокатывание обруча. 2. . Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з препятствие. 3. Закрепляем умение в метание мешочков в цель правой и левой рукой. 4. Одиночные эстафеты. |
| 2 (42) | С мячом | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах. 3. П/и «Совушка» | 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в прокатывание мяча в парах из различных и.п. 3. Закрепляем умение в беге по уменьшенной площади опоры. 4. П/и «Парочки» | Музыкально- спортивное занятие «Праздник народных игр» |
| 3 (43) | Без предметов | 1. Закрепляем умение в прокатывание мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур (50 см) 3. П/и «Совушка» | 1. Закрепляем умение в ползание на четвереньках м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прыжках из обруча в обруч. 3. П/и «Мяч по кругу» | 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/ з шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. П/и «Перелет птиц» |
| 4 (44) | Без предметов | 1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы. 3. П/и «Ловишки» | 1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске. 2. Закрепляем умение в беге по уменьшенной площади опоры. 3. П/и «Мышеловка» | Музыкально- спортивное занятие «День сладкого дерева» |

Перспективный план по физическому воспитанию для средних группы на август

| Неделя | О.Р.У. | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|--------|---------------|--|---|---|
| 1 (45) | С кубиками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке перешагивая предметы 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 3. П/и «Кролики»» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед. 3. П/и «Кролики»» | Музыкально- спортивное занятие «Праздник воздушных шаров» |
| 2 (46) | С кубиками | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках мешочков на дальность. 3. П/и «Совушка» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в бросках мяча ч/з сетку. 3. П/и «Совушка» | <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Зайцы и волк»- закрепляем прыжки с продвижением вперед. 2. П/и «Сбей кеглю»- закрепляем умение прокатывать мяч по прямой. 3. П/и – «Перелет птиц»- закрепляем умение в пролезании через препятствие. 4. М/п – «Найди и промолчи» |
| 3 (47) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 3. Одиночные эстафеты. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой поочередно м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прокатывание обруча друг другу. 3. П/и «Мяч по кругу» | Музыкально- спортивное занятие «День Российского Флага» |
| 4 (48) | Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках мяча двумя руками из-за головы ч/з шнур. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 3. Одиночные эстафеты. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске вверх и вниз. 2. Закрепляем умение в перелезание ч/з гим. скамейку боком. 3. Закрепляем умение в метание мешочков правой и левой рукой в цель. 4. П/и «Пилоты» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 3. П/и «Лягушата» |

Досуги и развлечения 2 младшая группа

| Название | Месяц |
|-------------------|--------------|
| «Веселый мяч» | Февраль |
| «Цирк» | Апрель |
| «Здравствуй лето» | Июль |

Досуги и развлечения средняя группа

| Название | Месяц |
|-------------------|--------------|
| «Снежинки» | Декабрь |
| «Земляничка» | Январь |
| «Моряки лехии» | Февраль |
| «Медвежата» | Март |
| «Обруч волшебный» | Апрель |
| «Ручейки» | Май |
| «Самолеты» | Июль |
| «Лесные жители» | Август |

Спортивные праздники средняя группа

| Название | Месяц |
|-------------------------------|--------------|
| «Солнце в гости к нам пришло» | Июнь |

Подвижные игры по возрастам

Младший дошкольный возраст

| <i>Игры</i> | <i>Цель</i> |
|--|---|
| «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, спрыгивать 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

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

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».

Краски

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 неожиданны.

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.

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.

Игры и игровые упражнения на координацию движений

Игры на замирание (3-7 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

Упражнение «Лодочка» (3-7 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 «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.

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.

Этюд на расслабление «Надувные шарiki»

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 шарiki

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.

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.

«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 опирается руками в пол.

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

2-прогибает спину, голова смотрит вверх.

Дозировка 6-8 раз

«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.