

Принято
на заседании Педагогического совета
Приказ от _____ № _____

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №5 «Ивушка» от
02.09.2015 №217

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
города Нефтеюганска «Детский сад №5 «Ивушка»
на 2015-2020 годы для воспитанников от 3 лет до окончания
образовательных отношений**

Разработчик:
Инструктор
по физической культуре
Гузенко Е.В.

Нефтеюганск, 2015

Содержание Программы

Содержание Программы	Стр.
1.Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования	3
1.3. Принципы построения программы	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Содержание программы по возрастным группам.	6
2.2. Структура организации непосредственной образовательной деятельности	14
2.3. Формы организации двигательной деятельности	15
2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	15
2.5. Общеразвивающие упражнения	16
2.6. Физкультурно-досуговые мероприятия	16
2.7. Интеграция областей	17
3. Организационный раздел	17
3.1. Расписание физкультурных занятий	17
3.2. Взаимодействие с родителями	17
3.3. Взаимодействие со специалистами	18
3.4. Мониторинг	21
3.5. Материально- техническое обеспечение программы	22
3.6. Программно - методическое обеспечение по физическому развитию	23
3.7. Условия реализации программы	24
3.8. Летняя оздоровительная компания	25
Приложение к рабочей программе	29
Перспективное планирование физкультурных занятий	29
Перспективный план инструктора по физической культуре	47
Подвижные игры	48
Русские народные игры	51
Игры и игровые упражнения на координацию движений	54
Игры и упражнения на расслабление	55
Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	57

Раздел 1. Целевой.

1.1. Пояснительная записка.

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

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

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

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

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 «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой.

Цели и задачи реализации программы:

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Цель программы – создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Приоритетом в сфере дошкольного образования является повышение качества дошкольного образования в целях обеспечения равных стартовых возможностей для обучения детей в начальной школе. Коллектив ДОУ ставит следующие задачи организации педагогического процесса по реализации основной образовательной программы:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка,

социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
- целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
- обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации–индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
- развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
- пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
- органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
- приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
- приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

1.3. Принципы построения работы с воспитанниками

- полноценное проживание воспитанником всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых воспитанников и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество воспитанников и взрослых, признание воспитанника полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы воспитанников в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий воспитанников в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития воспитанников.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

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

Раздел 2. Содержательный

2.1. Содержание Программы по возрастным группам

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

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

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

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

- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

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

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

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

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

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

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

-организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Пятый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.

-Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

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

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

- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

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

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

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

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

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

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

- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;

- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Шестой год жизни

Образовательные задачи

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

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

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

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

- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

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

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

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

- скольжение по ледяным дорожкам после разбега;

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

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

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

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

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

- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

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

Содержание образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений

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

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

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

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением

вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

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

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

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

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

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

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

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

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

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

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

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

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — игра по упрощенным правилам;

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

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

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

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

- баскетбол — игра по упрощенным правилам.

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

- теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки»,

«Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми— быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

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

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

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

Региональный компонент.

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

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

В детском саду вполне можно проводить многие игры народов Севера, т.к. они очень просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов (это шапочки на голову, веревки, санки, деревянные топоры). Правила таких игр дети хорошо запоминают и усваивают. Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Подбирая их, надо учитывать время года, состояние погоды, температуры воздуха.

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

2.2. Структура организации непосредственной образовательной деятельности.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

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

2.3. Формы организации двигательной деятельности

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

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

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

Для полной реализации программы укрепляется материально–техническая и учебно–спортивная база, 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 скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.6. Физкультурно-досуговые мероприятия.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют

воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.7. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально–коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно–эстетическое развитие, физическое развитие.

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

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

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

Художественно–эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально–ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

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

Раздел 3. Организационный раздел

3.1. Расписание физкультурных занятий

День недели Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая младшая № 1	15:30		9:25(Г)		16:00
Вторая младшая № 3	16:00		9:25(Г)		15:30
Старшая группа		9:40	15:30 Клубок «Олимпийцы» 16:30 Клубок «Крепыши»	9:00	
Подготовительная группа № 1		10:15		9:35	
Подготовительная группа № 2		9:00		10:15	

3.2. 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:		
- Особенности физического развития детей в среднем/старшем дошкольном возрасте; - Организация двигательной активности ребенка дома; - Организация двигательной активности ребенка в летний период. Выбор спортивной секции.	Раз в квартал Сентябрь Январь Май	Старший дошкольный возраст
2. Консультации для родителей:		
- «Что такое здоровье берегающие технологии»; - «Красивая осанка – залог крепкого здоровья»; - «Как выбрать вид спорта для ребенка?»; - «Движение - это жизнь!!!»; - «Закаливание – это Здоровье!».	Ноябрь Декабрь Январь Март Апрель	Старший дошкольный возраст
3. Спортивные развлечения, досуги и праздники. Городские и внутрисадовые соревнования:		
- Проведение спортивного развлечения «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки»; - Подготовка и участие в городских соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»; - Участие в неделе здоровья; - Спортивный праздник ко дню «Защитника Отечества»; - Участие в внутрисадовых соревнованиях посвященных к Всемирному дню здоровья.	Сентябрь Октябрь Январь Февраль Апрель	Старший дошкольный возраст

3.3. Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Для повышения двигательной активности воспитанников необходимы слаженные действия инструктора и воспитателя. На физкультурном занятии воспитатель осуществляет страховку, контролирует качество выполнения упражнений, проводит индивидуальную работу со слабыми детьми. Воспитатель помогает расставлять

необходимый инвентарь. На прогулке закреплять упражнения, выполняемые на занятии. Воспитатель- незаменимый помощник при подготовке праздников и развлечений.

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

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

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя–логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Логоритмическая гимнастика
2. Становление координации общей моторики;
3. Умение согласовывать слово и жест;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом–психологом

Предлагает детям игры и упражнения при утомляемости, непоседливости, вспыльчивости, замкнутости. Проводит беседы перед соревнованиями.

План взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами

Специалист	Название мероприятия	Группа/возраст	Срок
Педагог – психолог Животкова А.П.	Участвует в составлении программы психолого-педагогического сопровождения по физическому развитию. Формирует у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия "здоровье" и влияния образа жизни на состояние здоровья. Оказывает помощь в подборе игровых упражнений с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей, уровня их развития и состояния здоровья. Способствует развитию мелкомоторных и основных движений. Формирует потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Способствует взаимодействию детей разных возрастов (например, организуя соревнования между возрастными группами: старшей и подготовительной). Участвует в поиске новых эффективных методов и в целенаправленной деятельности по оздоровлению. Способствует внедрению в работу здоровьесберегающих технологий. Способствует формированию у детей волевых качеств (настрой на победу и т. д.). Помогает адаптироваться к новым условиям (спортивные соревнования, конкурсы вне детского сада).	Старший дошкольный возраст	В течение года
Музыкальный руководитель Бахитова Ж.Н.	Совместная организация и проведение спортивно-музыкальных праздников, досугов и развлечений по тематическому планированию: «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки»; «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Зимние забавы»; «День здоровья»; «Неделя здоровья»; «23 февраля»; «Масленица»; «Всемирный день здоровья»; «День победы».	Старший дошкольный возраст	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
Учитель – логопед Борисова Л.С.	Организация и подготовка совместного лого-ритмического занятия «Волшебная шкатулка»; Подбор скороговорок по автоматизации звуков на спортивную тематику с воспитанниками; ПМПк по результатам диагностики и планирование учебной деятельности на учебный год с воспитанниками, имеющими дизартрический компонент.	Средняя группа Старший дошкольный возраст	Январь В течение года Раз в квартал
Воспитатель по изобразительной деятельности	Создание и оформление стендов и стенгазет по тематическому планированию образовательной деятельности:	Старший	В течение года

ости Полякова Е.Н.	«А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки»; «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Зимние забавы»; «Красный, желтый, зеленый»; «Неделя здоровья»; «23 февраля»; «Губернаторские состязания»; «Всемирный день здоровья»; «День победы».	дошкольн й возраст	Сентябр ь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
Инструктор физической культуры Рыжкова Е.Н.	Совместная организация и проведение городских соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»; Совместная организация и проведение городских соревнований «Зимние забавы»; Совместная организация и проведение «Недели здоровья»; Совместная организация и проведение спортивного развлечения «23 февраля»; Совместная организация и проведение музыкально-спортивного развлечения «Масленица»; Совместная организация и проведение спортивно-музыкального развлечения «День защитника детей».	Младший и старший дошкольн й возраст	Октябрь Ноябрь Январь Февраль Март Июнь

3.4. Мониторинг

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. Ежегодно, в сентябре и в мае проводится педагогическая диагностика.

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

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Бег 10м, сек						
4-5	2,1	2,2	2,2-2,5	2,3-2,7	2,6	2,8
5-6	1,8	1,9	1,9-2,4	2,0-2,6	2,5	2,7
6-8	1,7	1,9	2,0-2,4	2,5-2,8	2,3	2,6
2. Бег 30м, сек						
4-5	7,9 и ниже	8,1 и ниже	8,0-9,7	8,2-10,0	9,8 и ниже	10,1 и выше
5-6	6,8 и ниже	7,2 и выше	6,9-8,8	7,3-9,1	8,9 и выше	9,2 и выше
6-8	6,3 и ниже	6,7 и ниже	6,4-8,2	6,8-8,5	8,3 и выше	8,6 и выше
3. Подъём туловища в сед /раз за 30 сек/						
4-5	12 и выше	11 и выше	11-6	10-5	5 и ниже	4 и ниже
5-6	13 и выше	12 и выше	12-7	11-6	6 и ниже	5 и ниже
6-8	14 и выше	13 и выше	13-8	12-7	7 и ниже	6 и ниже
4. Прыжок в длину с места, см.						
4-5	90 и выше	85 и выше	89-54	84-46	53 и ниже	45 и ниже

5-6	110 и выше	100 и выше	109-71	99-63	70 и ниже	62 и ниже
6-8	125 и выше	115 и выше	124-83	114-79	82 и ниже	78 и ниже
5. Наклон вперед из положения сидя, см						
4-5	9 и выше	10,5 и выше	8,9-0,1	10,4-0,5	0 и ниже	0,4 и ниже
5-6	10 и выше	12 и выше	9,9-1,1	11,9-1,6	1 и ниже	1,5 и ниже
6-8	11 и выше	15,5 и выше	10,9-2,1	15,4-2,9	2 и ниже	3,0 и ниже
6. Челночный бег /3 * 10м/						
4-5	11,9 и ниже	12,1 и ниже	12,0-13,0	12,2-13,1	13,1 и выше	13,2 и выше
5-6	10,9 и ниже	11,1 и ниже	11,0-12,4	11,2-12,4	12,5 и выше	12,5 и выше
6-8	10,0 и ниже	10,2 и ниже	10,1-11,4	10,3-11,6	11,5 и выше	11,7 и выше
7. Бросок набивного мяча						
4-5	260	230	259-166	229-141	165	140
5-6	340	300	339-216	299-176	215	175
6-8	400	350	399-271	349-221	270	220
8. Метание мешочка						
4-5	6	4,5	5,9-3,9	4,4-3,1	4	3
5-6	8	5,5	7,9-4,4	5,4-4,6	4,5	3,5
6-8	10	7	9,9-6,1	6,9-4,1	6	4

3.5. Материально – техническое обеспечение Программы.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды. Площадь физкультурного зала составляет 48,1 кв.м.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

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

содержательно-насыщенной, развивающей;

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

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

Список спортивного оборудования в спортивном зале

Для осуществления образовательной деятельности имеются:

№	Наименование		Кол-во
1	Гимнастические скамейки	Станд.	4
2	Гимнастические маты	Разные	7
3	Гимнастические палки	Станд.	30
4	Канат подвесной	Станд.	1

5	Мячи резиновые	Средние Большие	30 30
6	Мячи набивные	1 кг	10
7	Мяч баскетбольный	Станд.	2
8	Мяч футбольный	Станд.	2
9	Обруч	D 100	20
		D 60	30
10	Обручи плоские	D 40	20
11	Труба тоннель	Станд.	2
12	Канат для перетягивания	Станд.	1
13	Шнур плетеный	Короткий	5
14	Стойка	Станд.	4
15	Кольцеброс (набор)	Станд.	3
16	Скакалка	разные	30
17	Ленточки	Короткие	20
18	Лента гимнастическая	Станд.	4
19	Тренажеры: Силовой Бегущий по волнам Оздоровительный диск Батут		1
			2
			10
			1
20	Гантели	Станд.	40
21	Флажки	Разные	20
22	Швед.стенка (2 пролета)	Станд.	1
23	Конус	Большой	8
		Маленький	10
24	Доски наклонные	Разные	2
25	Лестница веревочная	Станд.	1
26	Эстафетные палочки	Станд.	2
27	Кегли (набор)	Детские	3
28	Баскетбольное кольцо	Детские	2
29	Мягкие модули	Разные	10
30	Шагомер		9
31	Булавы	Станд.	4
32	Утяжелители		20
33	Корзина для мячей	На колесиках	2
34	Ворота футбольные	Пластмассовые	2
35	Магнитофон		1
36	Шкаф для документации		1

3.6. 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, 2005.
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.

3.7. Условия реализации программы

Реализация программы ориентирована на:

– создание каждому воспитаннику условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.

– обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.

– ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость искусственного ускорения (замедления) развития детей));
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка ДОУ и педагогами родителей (законных представителей) дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Для реализации образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ «Детский сад № 5 «Ивушка» имеются следующие объекты спорта:

- Спортивный зал. Помещение зала предназначено для занятий физической культурой, проведения утренних гимнастик, спортивных развлечений и спортивных праздников. Спортивный зал оснащен современным спортивным оборудованием. Имеются маты, мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи, мелкое раздаточное спортивное оборудование и др.
- Для совершенствования двигательных способностей педагоги закрепляют в процессе индивидуальной работы с детьми. С этой целью оборудованы центры здоровья в каждой возрастной группе с необходимым набором спортивного инвентаря.
- На территории Учреждения расположена спортивная площадка, которая выполняет функцию спортзала на свежем воздухе. Площадка оснащена спортивным оборудованием (формы для лазания, ворота для футбола, баскетбольные стойки), полоса препятствия.

3.8. Летняя оздоровительная компания

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	младшая – 6, средняя – 8, старшая -10, подготовительная -12	Инструктор по ФК, воспитатели
Занятия по физической культуре	на воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	2 младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25, подготовительная –30.	Инструктор по ФК, воспитатели
Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол)	на воздухе	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	Инструктор по ФК, воспитатели
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики, ритмические движения, упражнения на внимание и	на воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6, средние -8, старшие -10, подготовительные	Инструктор по ФК, воспитатели

координацию движений, упражнения в равновесии, упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы.			-12	
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол, баскетбол, бадминтон.	на воздухе	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15	Инструктор по ФК, воспитатели
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно – игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	спальня	ежедневно после дневного сна	для всех возрастных групп -3-5 мин.	воспитатели групп
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов, на формирование правильной осанки, на формирование свода стопы, имитационного характера, сюжетные или игровые, с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца), на развитие мелкой моторики, на координацию движений, в равновесии.	спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	ежедневно после дневного сна	для всех возрастных групп – 7 – 10 мин.	воспитатели групп
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны.	с учетом специфики закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	по усмотрению медицинского работника	медсестра, воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	с учетом специфики индивидуальной работы	ежедневно	3 – 7 мин.	воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30 мин.	воспитатели, муз. руководитель, инструктор по ФК

План работы по физической культуре на летний период

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1. Методическая работа.		
1.	Работа с документацией, анализ работы за 2015-2016 год, оформление папок	Июнь
2.	Изучение методической литературы, необходимой для продуктивной работы в летне-оздоровительный период.	Июнь - август
3.	Составление годового перспективного плана работы по физической культуре на 2016-2017 учебный год	август
4.	Составление календарного плана работы по физической культуре в каждой возрастной группе.	август
2. Организационно-педагогическая работа.		
1.	Занятия по физической культуре.	по расписанию
2.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение летнего периода
3.	Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	В течение летнего периода
4.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
6.	Физкультурные досуги и спортивные развлечения.	1 раз в неделю
7.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз за летний период
8.	Неделя Физкультурника	1 раз за летний период
9.	Неделя грамотного пешехода	1 раз за летний период
3. Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	Июнь - август
2.	Семинар-практикум для воспитателей: «Подвижные игры на участке летом в форме обыгрывания сюжета: «В зоопарке», «На лугу», «Воробушки», «В лесу», «Путешествие».	июнь
3.	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	июль
4. Работа с родителями.		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Июнь-август
2.	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	июнь

3.	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	июль
5. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.		
1.	Физкультурный досуг в рамках недели «Я живу в России»; «Вместе весело шагать» Старшая и подготовительная группы.	Июнь
2.	Физкультурный досуг в рамках недели «Жалобная книга природы»; «В деревне у бабушки» Младшая и средняя группы	Июнь
3.	Физкультурный досуг в рамках недели «Вода-вода, кругом вода»; «По морям, по волнам» Старшая и подготовительная группы	Июль
4.	Спортивное развлечение «Солнце встало» Младшая и средняя группы	Июль
5.	Физкультурный досуг в рамках «Недели грамотного пешехода»; «Мы едем, едем, едем...» Старшая и подготовительная группы	Июль
6.	Физкультурный досуг в рамках «Недели семьи»; «По мотивам сказки «Репка» Средняя и младшая группы	Июль
7.	Физкультурный досуг в рамках «Недели цветов»; «Пикник на лужайке» Старшая и подготовительная группы	Июль
8.	Спортивное развлечение в рамках «Недели любимого города»; «Экскурсия по городу» Младшая и средняя группа.	Август
9.	Физкультурный досуг «Поиск сокровищ» Старшая и подготовительная группа	Август
10.	Неделя физкультурника: - рассматривание иллюстраций о летних видах спорта - мини-спартакиады в группах - рисунки «Я люблю физкультуру!» - беседы о пользе физкультуры	Август
11.	Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!» Все группы	Август
12.	Физкультурный досуг в рамках «Недели сказок»; «Остров в океане» Старшая и подготовительная группа	Август

**Планирование образовательной деятельности по физической культуре
младшая группа
СЕНТЯБРЬ**

№ недели	Образовательные задачи
1 неделя Занятие 1-3	Приучать детей при ходьбе парами согласовывать свои движения с движениями рядом идущего ребёнка, бегать свободно в определённом направлении, выполнять движения в соответствии с сигналом. п/и «Догони меня»
2 неделя Занятие 4-6	Приучать ходить в колонне по 1, закрепить умение ползать на четвереньках по прямой 2-3м. п/и «Доползи до погремушки»
3 неделя Занятие 7-9	Формировать умение подпрыгивать легко и ритмично, касаясь подвешенного над головой предмета; закреплять бег в заданном направлении. и/у «Допрыгни до ладони»
4 неделя Занятие 10-12	Совершенствовать навык ползания на четвереньках по прямой; Упражнять в катании мяча друг другу 2 руками; Приучать детей соблюдать простейшие правила игры.

ОКТЯБРЬ

№ недели	Образовательные задачи
5 неделя 13-15	Учить детей катать мяч по прямой; Повторить прыжки на месте; Упражнять в ходьбе друг за другом и/у «Поезд»
6 неделя Занятие 16-17	Учить построению в круг; Повторить катание мячей по прямой; Упражнять в беге враспынную и/у «Самолеты»
7 неделя Занятие 18-19	Упражнять в беге в колонне по 1; Ползать и подлезать под препятствие «В воротца» Закрепить умение строиться в круг и/у «Попади в воротики»
8 неделя Занятие 20-22	Разучить ползание под предметами; Повторить бег в колонне по 1; Упражнять в координировании движений в прыжках и/у «Позвони в колокольчик»

НОЯБРЬ

№ недели/ № занятия	Образовательные задачи
9 неделя Занятие 23-25	Разучивание прыжков с продвижением вперед (2м) Повторить ползание под предметами; Развивать точность движений и/у «Попади в воротики мячом»
10 неделя Занятие 26-28	Учить катать мяч м/д предметами; Повторить прыжки с продвижением вперед; Закрепить умение ходить по прямой «Пройди по тропинке» и/у «Лягушата на лужке»
11 неделя Занятие 29-31	Учить строиться в колонну; Повторить катание мячей между предметами; Закрепить умение ориентироваться в пространстве «В гости к куклам» и/у «Поймай мяч»
12 неделя Занятие 32-34	Учить ходьбе в колонне по 1 по кругу; Закрепить ползание на четвереньках «Не задень линии»

ДЕКАБРЬ

№ недели № занятия	Образовательные задачи
13 неделя Занятие 35-37	Учить ползать вокруг предметов; Повторить ходьбу по кругу; Прыжки на 2 ногах п/и «Прыгай как мячик»
14 неделя Занятие 38-40	Учить прыжки через линии; Повторить ползание вокруг предметов; Закрепить бросание и ловлю мяча; и/у «Мишки на Севере»
15 неделя Занятие 41-43	Учить катать мячи с попаданием в цель;(расстояние 115м) Повторить прыжки через линии; Игра «Кто быстрее принесёт игрушку»
16 неделя Занятие 44-46	Учить построении. В колонну по 1; Повторить катание мячей в цель (115м); п/и «Воробушки и автомобиль»

ЯНВАРЬ

№ недели № занятия	Образовательные задачи
17 неделя Занятие 47-49	Учить ходьбу парами друг за другом; Повторить построение в колонну по ориентирам; И/упражнение «Пройди как мишка, пробеги как мышка» (Подлезание под перекладину на четвереньках и на высоких четвереньках)
18 неделя Занятие 50-52	Учить ходьбу на четвереньках; Повторить ходьбу парами друг за другом; Развитие координации движений и реакции на сигнал в п/и «Зайка беленький сидит»
19 неделя Занятие 53-55	Учить прыжки через невысокие предметы; Повторить ходьбу на четвереньках; И/у «Поймай-прокати» Катание и ловля мяча

ФЕВРАЛЬ

№ недели № занятия	Образовательные задачи
20 неделя Занятие 56-58	Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками; Повторить прыжки через невысокие предметы; Упражнение в чередовании ходьбы и бега.и/у «Добеги до флажка»
21 неделя Занятие 59-61	Учить перестроение в колонну по ориентирам; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2 руками; п/и «Кот и мыши» Совершенствование ориентировки в пространстве
22 неделя Занятие 62-64	Учить ходьбу «змейкой» Повторить перестроение к колонну по ориентирам; п/и «Наседка и цыплята» Совершенствовать ползание и бег.
23 неделя Занятие 65-67	Учить подлезание под предметы; Повторить ходьбу «змейкой» п/и «Лягушка» Совершенствовать прыжки и развитие реакции на сигнал.

МАРТ

№ недели № занятия	Образовательные задачи
24 неделя Занятие 68-70	Учить технику прыжка с места через предметы; Повторить подлезание под предметы; п/и «Подбрось - поймай» Совершенствовать бросание и ловлю мяча.

25 неделя Занятие 71-73	Учить ловлю мяча после отскока от пола (2-3 раза); Повторить прыжки с места через предметы; п/и «Птички в гнёздышках» Развивать координацию движений и ориентироваться в пространстве.
26неделя Занятие 74-76	Учить построение и перестроение в круг по ориентирам; Повторить ловлю мяча после отскока от пола; п/и «Пройди-не задень» Развивать координацию движений.
27 неделя Занятие 77-79	Учить технику бега по кругу в колонне по 1; Повторить построение и перестроение в круг по ориентирам; п/и «Мыши в кладовой» Совершенствовать подлезание разными способами.

АПРЕЛЬ

28неделя Занятие 80-82	Учить перелезанию через предметы; Повторить бег по кругу в колонне по 1; п/и «Воробушки и кот» Совершенствовать спрыгивание с предмета.
29неделя Занятие 83-85	Учить спрыгивать с высоты 10-15 см на мат, удерживая равновесие; Повторить перелезание через предметы; и/у «Сбей булаву» (катание мячей)
30неделя Занятие 86-88	Учить метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу и от груди); Повторить спрыгивание с высоты 10-15 см на мат, удерживая равновесие; Развивать ориентировку в пространстве в п/и «Найди свой домик»
31 неделя Занятие 89-91	Учить построение и перестроение в шеренгу; Повторить метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу и от груди); Развитие ловкости и быстроты движений в п/и «Лохматый пёс»

МАЙ

32неделя Занятие 92-94	Учить бег по кругу парами; Повторить построение, перестроение в шеренгу с помощью воспитателя; п/и «Проползи, не задень» совершенствовать подлезание под предметы»
33 неделя Занятие 95-97	Учить лазание по гимнастической стенке удобным способом; Повторить бег по кругу парами; Совершенствовать прыжки различными способами в п/и «С кочки на кочку»
34 неделя Занятие 98-100	Повторить лазание по г/лестнице; Закрепить умение прыгать с продвижением вперёд черед линии и предметы; Совершенствовать метание в п/и «Кто дальше бросит»

Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
1 неделя	Закреплять умение строиться в шеренгу по 1; Ползать на четвереньках по прямой; Развивать быстроту в п/и «Кто быстрее до флажка»	Повторить ходьбу в колонне по 1; Закреплять умение прыгать на месте на 2 ногах, и с продвижением вперёд; Развивать выносливость в медленном беге до 30 сек в подготовительной и заключительной частях.
«Ловишки», «Гуси - лебеди», «Кто быстрее до флажка», «Найди своё место»		

2 неделя	Повторить катание мяча по прямой и с попаданием в цель; Закрепить умение ходить парами друг за другом по кругу в разных направлениях; Развивать гибкость позвоночника в игре «Проползи, не задень»	Обучать технике броска мяча вверх и ловля перед собой; Закрепить умение перелезть через скамейки, модули, брёвна; Развивать силу через ОРУ с гантелями.
«Поймай мяч», «По ровненькой дорожке», «Пройди, не задень»		
3 неделя	Повторить умение спрыгивать с высоты, удерживая равновесие при приземлении; Закрепить умение строиться в шеренгу по ориентирам; Развивать ловкость в п/и.	Учить выполнять повороты на месте направо, налево Повторить лазание по гимнастической лестнице удобным способом; Развивать быстроту в п/и, игровых упражнениях.
«ЛовишкиСленточками», «С кочки на кочку», «Автомобили»		
4 неделя	Повторить умение выполнять остановку по сигналу после ходьбы, сохраняя равновесие; Закрепить прыжки через невысокие предметы; Развивать выносливость через медленный бег до 40 сек в подг и заключительной части.	Учить метать правой и левой рукой на дальность; Закрепить бег в быстром темпе 20м; Комплекс ОРУ с обручами.
«Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Зайчатки»		

ОКТАБРЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
5 неделя	Повторить бег в быстром темпе 10м. Закрепить умение ходить парами друг за другом по кругу в разных направлениях; умение спрыгивать с высоты, удерживая равновесие при приземлении;	Повторить прыжки в длину с места; Закрепить бег в быстром темпе 20м; броска мяча вверх и ловля перед собой;
«Зайчатки», «Бегите к флажку», «Бездомный заяц»		
6неделя	Повторить катание мячей по прямой; Закрепить умение ползать по прямой до 6м на четвереньках; Подъём туловища из положения лёжа на животе и спине.	Учить прыжки с продвижением вперёд до 2 м; Построение в 2 - 3 колонны; Развивать ловкость в п/и «Найди себе пару»
п/и «К своим флажкам», «Подбрось -поймай», «Найди свой домик»		
7 неделя	Повторить ползание на четвереньках с изменением темпа до 10м; Закрепить умение строиться в 2-3 колонны.	Учить ходьбу в разных направлениях; Закрепить умение выполнять несколько прыжков подряд (расстояние 2м) Развивать выносливость в медленном беге до 50сек

п/и «У медведя во бору», «Воробушки и кот», «Птички в гнёздышках».		
8 неделя	Учить отбивание мяча с последующей ловлей; Повторить ходьбу в разных направлениях; Комплекс ОРУ со скакалкой	Учить ползать на четвереньках между предметами; Повторить отбивание мяча с последующей ловлей; развивать силу в комплексе с набивными мячами;
«Прокати-поймай», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот», «Автомобили»		

НОЯБРЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
9 неделя	Учить прыжки с поворотами вправо-влево; Построение в колонну по 1; Развивать ловкость в упражнениях с мячом: «Подбрось выше», «Мяч через сетку»	Повторить ползание на четвереньках между предметами с разной скоростью; Закрепить построение в колонну; Развивать быстроту в п/и «Бездомный заяц», «Ловишки»
«Птички в гнёздышках», «У медведя во бору», «Море волнуется», «Кто сделает меньше прыжков»		
10 неделя	Учить ходьбу приставным шагом в разных направлениях (в стороны, вперед, назад); Закрепить прыжки с поворотами вправо-влево;	Учить ловлю мяча после удара обстену; Закрепить ходьбу приставным шагом; ОРУ с косичками.
«Чье звено быстрее построится», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобиль»		
11 неделя	Учить ползание по наклонной доске; Закрепить умение ловить мяч после отскока от стены; ОРУ с мешочком	Учить прыжки на правой, левой ноге; Совершенствовать построение в колонну по 1; Повторить броски и ловля мяча разного диаметра.
«Воробушки и кот», «По дорожке на 1 ножке», «Найди и промолчи»		
12 неделя	Учить строиться в круг; Повторить ползание по наклонной доске; Развивать быстроту в п/и «Лохматый пёс»	Учить бегу в колонну по 1; Повторить прыжки на 1 ноге; развивать выносливость в беге 1 мин.
П/и «Совушка», «Чье звено построится быстрее», «Бездомный заяц», «Попади в цель»		

ДЕКАБРЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
13 неделя	Учить отбивать мяч 1 рукой; Закрепить бег в колонне по 1; ору с обручами;	Учить ползание по г/скамейке, подтягиваясь 2 руками; Закрепить отбивание мяча 1 рукой; ору на г/ скамейке.
«Зайка беленький сидит», «Попади в цель», «Бездомный заяц»		

14 неделя	Учить прыжки с высоты 20см; Повторить построение в круг; ору в парах.	Учить построение в колонну по2; Повторить ползание пог/скамейке, подтягиваясь 2 руками; Закрепить быстроту реакции на сигнал: различные движения после сигнала.
«Лиса в курятнике», «Снежинки и ветер».		
15 неделя	Учить построение в колонну по2; повторить спрыгивание с высоты 20 см; Медленный бег на выносливость 1 мин.	Учить прокатывание мячей разного диаметра; Закрепить быстроту реакции на сигнал: различные движения после сигнала.
«Попади в цель», «Коти воробушки», «Чья команда прыгнет дальше»		
16 неделя	Учить лазание по г/стенке с переходом на др пролёт; Закрепить прокатывание мячей разного диаметра;	Учить прыжки в длину с места; Повторить построение в колонну по2; п/и «Мы весёлые ребята»
«Чьё звено построится быстрее», «По дорожке на 1 ножке», «Мы весёлые ребята»		

ЯНВАРЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
17 неделя	Учить лазание по г/стенке с переходом на другой пролёт приставным шагом; Закрепить прокатывание мячей разного диаметра;	Учить прыжки в длину с места; Повторить построение в колонну по2; п/и «Мы весёлые ребята»
«Мы весёлые ребята», «Оленеводы», «Оленьи упряжки»		
18неделя	Учить строиться в шеренгу по ориентуру; Учить лазание по г/стенке с переходом на другой пролёт приставным шагом; И/у «Поменяй предмет»	Учить ходьбу со сменой темпа и направления; Повторить прыжки в длину с места; Развивать выносливость в медленном беге 1 мин.
«Бездомный заяц», «Лохматый пёс», «Оленьи упряжки»		
19 неделя	Учить метание мяча на дальность; Совершенствовать технику ходьбы со сменой темпа и направления; п/и «Мыши в кладовой»	Учить лазание по г/лестнице вверх, вниз приставным шагом; Закрепить метание мяча на дальность удобной рукой; ОРУ с набивными мячами.
«Догони свою пару», «Снайперы», «Оленеводы»		

ФЕВРАЛЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
20 неделя	Учить прыжки на месте на 2 ногах с различным положением рук; Повторить построение в шеренгу	Учить ходьбу по наклонной доске; Повторить прыжки на 2 ногах с различным положением рук;

	самостоятельно; Бег с ускорением и замедлением по сигналу.	Развивать выносливость в непрерывном беге до 1 мин.
«2 Мороза», «Снайперы», «ЛовишкиСлентой»		
21 неделя	Комплекс ОРУ со скакалкой; Учить метание в вертикальную цель 1 рукой; Повторить ходьбу по наклонной доске.	Комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса; Учить лазание по г/лестнице чередующимися шагами; Повторить метание в вертикальную цель.
«2 мороза», «Чай-чай выручай», «Гуси-гуси»		
22 неделя	Учить прыжок в длину с места (не менее 70 см); Повторить и/у «Мяч через верёвочку»; Закрепить построение в шеренгу.	Учить челночный бег 2*5м; Повторить построение в звенья по ориентирам; Закрепить лазание по г/лестнице чередующимся шагом.
«Попади В цель», «Кто быстрее до флажка», «Белые медведи»,		
23 неделя	Учить ходьбу по г/скамейке; Повторить прыжки с места на дальность (не менее 70см); Развивать выносливость в медленном беге до 1.5 мин.	Учить метание в горизонтальную цель; Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; Комплекс упражнений на развитие гибкости.
«Мы весёлые ребята», «Пятнашки», игры по выбору детей.		

МАРТ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
24 неделя	Повторить умение передвигаться по г/скамейке приставным шагом вправо-влево; Закрепить построение в 1 шеренгу; Развивать быстроту в п/и «Чай-чай выручай»	Учить прыжкам на короткой скакалке с промежуточным прыжком; Повторить ходьбу по наклонной доске; Развивать выносливость в медленном беге до 1, 5мин.
«2 Мороза», «Снайперы», «Ловишкис лентой»		
25 неделя	Учить метание в вертикальную цель; Повторить ходьбу по наклонной доске; ОРУ с мячом.	Повторить метание в вертикальную цель; Закрепить ползание, ходьбу и бег. п/и «Пустое место»
«Бездомный заяц», «Волк и зайцы», «Мой весёлый, звонкий мяч»		
26 неделя	Продолжать учить прыжки на скакалке; Повторить челночный бег 3*5м; Закрепить умение строиться в круг в п/и «Пустое место»	Учить бег по кругу парами; повторить ползание, ходьбу, бег между предметами; Подготовительные упражнения кбегу на 30м.
«Гуси-гуси», «Волк и зайцы»,		

27 неделя	Учить бег широким шагом; Продолжать учить прыжки на скакалке на 2 ногах, с продвижением вперёд; Развивать выносливость в беге до 1,5 мин.	Закрепить отбивание мяча 1 рукой; бег широким шагом; Развитие гибкости в упражнениях в парах.
«Мы весёлые ребята», «Пятнашки», по выбору детей.		

АПРЕЛЬ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
28 неделя	Повторить отбивание мяча 1 рукой; Закрепить ползание по наклонной доске; ОРУ с верёвочкой	Закрепить умение прыгать на скакалке любым способом; Закреплять умение бегать по кругу парами; п/и «Пустое место»
«Снайперы», «Пятнашки», «Воробы-вороны»		
29 неделя	Учить ходьбу с остановкой на сигнал по команде «На месте стой раз-два»; Закрепить лазание по г/лестнице различными способами; Игры-эстафеты.	Учить бег с преодолением препятствий Закрепить остановку на сигнал во время ходьбы; ору со скакалкой.
«Чай-чай выручай», «Гуси-гуси», «Прокати В ворота», «Сбей кегли»		
30 неделя	Оценить уровень развития ОВД: ходьба, ползание, прыжки; Тест на физическую подготовленность сохранение равновесия - носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги (с); Бег 10м (с)	Оценить уровень развития ОВД: бег, лазание, бросание и ловля; Тест на физическую подготовленность Прыжок в длину с места;
«Попади в цель», «Перелёт птиц». «Второй лишний»		
31 неделя	Закрепить бег с препятствиями; Метание мяча на дальность; Подъём туловища из положения лёжа на спине и на животе.	Совершенствовать технику лазания по г/стенке различными способами; Метание на дальность; Бег со сменой темпа, с обеганием препятствий.
«Мы весёлые ребята», «Пятнашки», «Второй лишний» или по выбору детей.		

МАЙ

№ недели	Образовательные задачи	
	1 занятие	2 занятие
		—

32 неделя	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед, в длину, на 1 ноге; Повторить различные способы перестроения; Бег наперегонки с высокого старта с использованием разных стартовых сигналов.	Повторить ходьба разными способами со сменно положения рук; Основные приёмы ползания и лазания; Упражнения на гибкость позвоночника.
«Ловишки слентой», «Лошадки», «Волк изайцы»		
33 неделя	Закрепить метание мячей разными способами; Вис на гимнастической лестнице, раскачиваясь вправо-влево;	Бег разными способами (с подним бедра, с захл голени); Оценить уровень развития ОВД: ходьба, ползание, прыжки; Тест на физическую подготовленность
«Чай-чай выручай», «Гуси-гуси», «2 лишний»		
34 неделя	Совершенствовать технику движений; Развивать физические качества; подвижные игры по выбору детей или инструктора по физо	Совершенствовать технику движений; Развивать физические качества; подвижные игры по выбору детей или инструктора по физо
«Попади В цель», «Кто быстрее до флажка», «Воробьи-вороны», или по желанию детей		

Планирование образовательной деятельности по физической культуре Старшая группа

Н е д е л я	О.Р.У.	Занятие №1	Занятие №2
Октябрь			
1	Б/пр	1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, приставляя пятку к носку. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах через шнур. 3. Эстафета «Кто быстрее доберется до флажка»	1. Закрепляем умение в ходьбе по уменьшенной площади опоры, боком, приставным шагом через мячи. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мячей друг другу; двумя руками снизу; из-за головы, 3. Эстафета «Мяч капитану»
2	Б/пр	1. Обучение прыжкам с разбега с доставание до предмета. 2. Закрепляем умение в подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах 4.П/и «Не оставайся на полу»	1. Закрепляем умение в прыжках с разбега до предмета. 2.Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах. 3.Закрепляем умение в упражнении «Крокодил» 4.П/и «Не оставайся на полу»
3	С кубами	1. Обучение бросанию малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Закрепляем умение в ползание на животе, подтягиваясь руками.	1. Обучение ходьбе по г/скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки 2. Закрепляем умение в ползание на животе, подтягиваясь руками.

		3. Закрепляем умение в лазание по г/стенке переходом на другой пролет. 4. П/и «Жмурки»	3. Закрепляем умение в лазание по г/стенке переходом на другой пролет. 4. П/и «Жмурки»
4	С кубами	1. «Ловкие ребята»-закрепляем умение в беге, по сигналу находим себе пару, тройку. 2. «Пингвины» - закрепляем умение в ходьбе зажав мешочек в коленях, прыжки по кругу. 3. «Догони свою пару» - на бег с ускорением 4. «Проводи мяч» - закрепляем умение в ведение мяча ногами.	1. Дорожка препятствий - на развитие координационных способностей. 2. Пингвины- закрепляем умение в ходьбе зажав мешочек в коленях 3. Быстро передай- закрепляем умение в бросках и ловли мяча 4. Крокодилы
Ноябрь			
1	Б/пр	1. Обучение ходьбе по г/ск, на каждый шаг вперед передовая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в бросках и ловли мяча в парах, снизу. 4. П/и «Пожарные на учении»	1. Закрепить умение в ходьбе по г/ск, на каждый шаг вперед передовая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в бросках и ловли мяча в парах из-за головы. 4. П/и «Пожарные на учении»
2	Б/пр	1. Обучение ведению мяча, продвигаясь вперед шагом. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 3. Закрепить умение в переползание на животе по г/ск, подтягиваясь двумя руками. 4. П/и «Не оставайся на полу»	1. Продолжить обучение ведению мяча по прямой шагом. 2. Закрепить умение в ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге. 4. П/и «Не оставайся на полу»
3	На г/ск	1. Закрепить умение в ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 2. Закрепить умение в пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба по г/ск боком приставным шагом. 4. П/и «Удочка».	1. Закрепить умение в ведению мяча по прямой шагом. 2. Закрепить умение в ползание по г/ск на четвереньках, с опорой на колени и предплечья. 3. Закрепить умение в ходьбе на носках, руки за головой, м/у набивными мячами. 4. П/и «Удочка»
4	На г/ск	1. Обучение подлезанию под шнур (40 см) боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по г/ск смешочком на голове. 3. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге по прямой. 4. П/и «Пожарные на учении»	1. Закрепить умение в подлезание под шнур прямо и боком. 2. Закрепить умение в прыжках на правой и левой ноге попеременно, по прямой. 3. Закрепить умение в ходьбе м/у предметами на носках, руки за головой. 4. П/и «Пожарные на учении»
Декабрь			
1	Б/пр	1. Обучение ходьбе по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия. 2. Закрепляем умение в сохранении дистанции друг от друга в беге. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие. 4. П/и «Ловишки с ленточками»	1. Закрепляем умение в ходьбе по наклонной доске с переходом на г/ск. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с перешагиванием ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах, м/у предметами. 4. П/и «Ловишки с ленточками»
2	Б/пр	1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. 2. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча «от груди».	1. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Закрепляем умение в ползание по пямой, подталкивая мяч головой, 3. Закрепляем умение в прокатывание мяча. 4. П/и «Не оставайся на полу»

		4. П/и «Ловишка»	
3	С обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге в рассыпную 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах 3. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе, подтягиваясь руками. 4. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с мешочком на голове 5. П/и «Охотники и зайцы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча с хлопком в ладоши в парах 2. Закрепляем умение в ползание по г/ск на четвереньках с мешочком на спине. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск боком приставным шагом, с мешочком на голове. 4. П/и «Охотники и зайцы»
4	Б/пр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу 2. Закрепляем умение в лазание по г/стенке, не пропуская реек. 3. Ходьба по г/ск, перешагивая ч/з предметы. 4. П/и «Хитрая лиса» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в лазание по г/стенки 2. Ходьба по г/ск, боком с мешочком на голове. 3. Закрепляем умение в прыжках м/у предметами, зажатым м/у колен. 4. П/и «Хитрая лиса»
Январь			
2	С обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске (высота - 40 см., ширина - 20 см.), 2. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге между кубиками (5 м). 3. Закрепляем умение в метание мяча в цель. 4. П/и «Медведи и пчелы» - с бегом, ловлей и увертыванием. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге по наклонной доске (высота - 40 см., ширина — 20 см.). 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах между кеглями (4 м). 3. Закрепляем умение в перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (от груди). 4. П/и «Медведи и пчелы» - с бегом, ловлей и увертыванием.
3	С обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжку в длину с места. 2. Закрепляем умение в проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 4. П/и «Совушка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места, 2. Закрепляем умение в переползание ч/з предметы и подлезание под дугу в группировке, 3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча, в парах. 4. П/и «Совушка»
4	С кубиком	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами. 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах от груди. 3. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы, руки на поясе. 4. Закрепляем умение в пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 5. П/и «Не оставайся на полу» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ходьбе по гам. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Закрепляем умение в ходьбе и беге по кругу. 3. Закрепляем умение в лазание на г/стенку одноименным способом. 4. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах: «Классики». 5. Закрепляем умение в ведение мяча по прямой. 6. П/и «Не оставайся на полу»
Февраль			
1	Б/пр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Обучение броскам мячей в корзину, из-за головы. 3. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие, без паузы. 4. П/и «Охотники и зайцы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение бегу по г/ск 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з препятствие правым и левым боком. 3. Закрепляем умение в бросках мячей в корзину, от груди. 4. П/и «Охотники и зайцы»
2	Б/пр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 2. Закрепляем умение в отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. Закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.

		шагом. 3. Закрепляем умение в подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. П/и «Не оставайся на полу»	2. Закрепляем умение в ползание на четвереньках м/у предметами. 3. Закрепляем умение в перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками в парах. 4. П/и «Не оставайся на полу»
3	На г/ск	1. Закрепляем умение в ходьбе и беге м/у предметами. 2. Обучение метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 3. Закрепляем умение в подлезание под палку (шнур) (h- 40 см). 4. П/и «Мышеловка»	1. Закрепляем умение в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 2. Закрепляем умение в ползание по г/ск на четвереньках с мешочком на спине. 3. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. 4. П/и «Мышеловка»
4	Б/пр	1. Закрепляем умение в лазание на г/стенку разноименным способом. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. П/и «Охотники и утки»	1. Закрепляем умение в лазание на г/стенку одноименным способом. 2. Закрепляем умение в ходьбе по рейке г/ск. 3. Закрепляем умение в прыжках с ноги на ногу м/у предметами. 4. П/и «Охотники и утки»
Март			
1	С мячом	1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск на носках, руки за голову, на середине присесть, встать и пойти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 3. П/и «Стоп» 4. М/п «Вершки и корешки»	1. Закрепляем умение в прыжках через шнур вдоль на двух ногах. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 3. П/и «Стоп» 4. М/п «Вершки и корешки»
2	С мячом	1. Закрепляем умение в прыжках с высоты. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч боком и прямо. 3. П/и «Дорожка препятствий» 4. М/п «Фигуры»	1. Обучение броска мяча в корзину «от груди», после ведения мяча. 2. Закрепляем умение в отбивание мяча одной рукой на месте. 3. П/и «Дорожка препятствий» 4. М/п «Фигуры»
3	С кубиком	1. Закрепляем умение в ползание по г/скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/скамейке, руки за головой, мешочек на голове. 3. П/и «Охотники и утки» 4. М/п «Улитка, иголка и нитка»	1. Обучение прыжкам вверх из глубокого приседа. 2. Закрепляем умение ведения мяча ногами по прямой, сбоку; м/у предметами; подталкивая мяч головой. 3. П/и «Охотники и утки» 4. М/п «Улитка, иголка и нитка»
4	Б/пр	1. Проведи мяч - закрепляем умение в ведение мяча м/у кеглями 2. Круговая лапта- закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 3. Кто самый меткий?- закрепляем умение в бросках мяча в горизонтальную цель. 4. П/и «Совушка» 5. М/п «Эхо»	1. Кто быстрее - закрепляем умение ведения мяча по прямой. 2. Мяч водящему - закрепляем умение в бросках и ловли мяча 3. Ловкая пара - закрепляем умение в беге в парах. 4. Не задень - закрепляем умение ведения мяча ногами м/у предметами
Апрель			
1	Б/пр	1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, руки в стороны. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы.	1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.

		3. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах, из-за головы. 4. П/и «Медведи и пчелы»	2. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы, по прямой. 3. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. П/и «Медведи и пчелы»
2	Б/пр	1. Обучение прыжкам ч/з скакалку. 2. Закрепляем умение в прокатывание обручей в парах. 3. Закрепляем умение в пролезание в обруч прямо и боком. 4. П/и «Стоп»	1. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку продвигаясь вперед. 2. Закрепляем умение в прокатывание обручей в парах, 3. Закрепляем умение в пролезание в обруч прямо и боком. 4. П/и «Охотники и утки»
3	С мячом	1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель право и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ползание по прямой, затем переползание ч/з скамейку. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск перешагивая ч/з предметы. 4. П/и «Удочка».	1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель право и левой рукой. 2. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Закрепляем умение в ползание по г/ск на ладонях и ступнях. 4. П/и «Удочка».
4	Б/пр	1. Закрепляем умение в лазанье на г/стенку произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з салку на месте, продвигаясь вперед. 3. Закрепляем умение в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 4. П/и «Горелки»	1. Закрепляем умение в лазанье на г/стенку произвольным способом. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з шнур вправо и влево, продвигаясь вперед, 3. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. Руки на пояс. 4. П/и «Горелки»
Май			
1	Б/пр	1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск, перешагивая ч/з предметы. 2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Закрепляем умение в бросках мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. 4. П/и «Охотники и утки»	1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, 2. Закрепляем умение в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафеты: - Перенеси предмет 4. М/п «Стоп»
2	С палкой	1. Обучение прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча в парах от груди. 3. Закрепляем умение в ползание по прямой на ладонях и ступнях» по -медвежьи» 4. П/и «Не оставайся на полу»	1. Закрепляем умение в прыжке в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2. Закрепляем умение в забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м. 3. Закрепляем умение в лазание под дугу. 4. П/и «Не оставайся на полу»
3	С палкой	1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча о пол одной рукой и ловля двумя. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Ходьбе по г/ск боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4. П/и «Пожарные на ученье».	1. Закрепляем умение в бросках и ловли мяча о пол; броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 2. Закрепляем умение в лазанье в обруч прямо и боком. 3. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск с мешочком на голове. 4. П/и «Пожарные на ученье»
4	Б/пр	1. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе,	1. Закрепляем умение в ползание по г/ск на животе,

	<p>подтягиваясь руками. 2. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах м/у кеглями. 4. П/и «Караси и щука»</p>	<p>подтягиваясь руками. 2. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы 3. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге попеременно. 4. П/и «Караси и щука»</p>
--	---	---

Планирование образовательной деятельности по физической культуре Подготовительная группа

Н е д е л я	О.Р.У.	Занятие №1	Занятие №2
Октябрь			
1	Б/пр	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по г/ск на носках, руки за голову, на середине присесть, встать и пойти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 3. П/и «Стоп» 4.М/п «Вершки и корешки»</p>	<p>1. Закрепляем умение в прыжках через шнур вдоль на двух ногах. 2. Закрепляем умение в бросках малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 3. П/и «Стоп» 4.М/п «Вершки и корешки»</p>
2	Б/пр	<p>1. Закрепляем умение в прыжках с высоты. 2. Закрепляем умение в пролезание в обруч боком и прямо. 3.П/и «Дорожка препятствий» 4.М/п «Фигуры»</p>	<p>1. Обучение броска мяча в корзину «от груди», после ведения мяча. 2. Закрепляем умение в отбивание мяча одной рукой на месте. 3.П/и «Дорожка препятствий» 4.М/п «Фигуры»</p>
3	С кубами	<p>1. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками 2.Закрепляем умение в ходьбе по ги^ скамейке, руки за головой, мешочек на голове. 3.П/и «Охотники и утки» 4.М/п «Улитка, иголка и нитка»</p>	<p>1. Обучение прыжкам вверх из глубокого приседа. 2.Закрепляем умение ведения мяча ногами по прямой, сбоку; м/у предметами; подталкивая мяч головой. 3.П/и «Охотники и утки» 4.М/п «Улитка, иголка и нитка»</p>
4	С кубами	<p>1. Проведи мяч - закрепляем умение в ведение мяча м/у кеглями 2. Круговая лапта- закрепляем умение в бросках и ловли мяча. 3.Кто самый меткий?- закрепляем умение в бросках мяча в горизонтальную цель. 4.П/и «Совушка» 5. М/п «Эхо»</p>	<p>1. Кто быстрее - закрепляем умение ведения мяча по прямой. 2.Мяч водящему - закрепляем умение в бросках и ловли мяча 3.Ловкая пара - закрепляем умение в беге в парах. 4.Не задень - закрепляем умение ведения мяча ногами м/у предметами</p>
Ноябрь			
1	С обручем	<p>1. Обучение ходьбе по канату боком (приставным шагом). 2. Закрепляем умение в прыжках через шнуры. 3. П/и «Перелет птиц» 4. М/п «Затейники»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по канату боком. 2. Закрепляем умение в прыжках через шнуры, попеременно правой и левой ногой. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4.М/п «Затейники»</p>
2	С обручем	<p>1. Обучение прыжкам через короткую скакалку. 2. Закрепляем умение в прокатывание обруча друг другу. 3.Эстафета «Попади в корзину»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ползание под шнур боком. 2.Закрепляем умение в прыжках через короткую скакалку. 3.П/и «Мышеловка»</p>

		4.М/п «Эхо»	4.М/п «Эхо»
3	На г/ск	1. Обучение броскам в горизонтальные цели. 2. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке с мешочком на спине. 3. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая предметы. 4.П/и «Рыбак и рыбки» 5.М/п «Придумай фигуру»	1. Обучение влезанию на гим. стенку и переход на другой пролет. 2. Закрепляем умение в бросках в горизонтальную цель. 3. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая предметы. 4.П/и «Рыбак и рыбки» 5.М/п «Придумай фигуру»
4	На г/ск	1. П/и «Перелет птиц» 2. П/и «Лягушки и цапля» 3. П/и «Удочка» 4. М/п «Что изменилось»	1. Эстафеты: -«Быстро передай»- броски и ловля мяча -«Кто быстрее доберется до флажка»- прыжки на правой и левой ноге. -«Собери и разложи» - с бегом 2. М/п «Летает не летает»
Декабрь			
1	С мячом	1. Закрепляем умение в лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет. 2. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 3. Закрепляем умение в прыжках со скамейке. 4.П/и «Ловля обезьян»	1. Закрепляем умение в забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 2.Эстафета «Передал садись» 3. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. П/и «Ловля обезьян»
2	С мячом	1. Закрепляем умение в прыжках на правой и левой ноге через шнуры. 2.Закрепляем умение в подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола. 3. Закрепляем умение в ползание в упражнении «Крокодил» 4.П/и «Перемени предмет» 5.М/п «Летает не летает»	1. Закрепляем умение в перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Закрепляем умение в ведение мяча в ходьбе. 3. П/и «Перемени предмет» 4. М/п «Летает не летает»
3	В парах	1. Обучение ходьбе по гим. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2.Закрепляем умение в прыжках на двух ногах ч/з предметы. 3.Закрепляем умение в перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка. 4.П/и «Два Мороза» 5.М/и «Пройди бесшумно»	1. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Закрепляем умение в ходьбе с перешагиванием ч/з предметы. 3. Закрепляем умение в переползание по прямой упражнение «Крокодил» 4.П/и «Два Мороза» 5-М/и «Пройди бесшумно»
4	В парах	1. Игровое упражнения: - «Догони пару» - бег в парах - «Ловкая пара» - на развитие реакции - «Снайперы» - броски мяча в горизонтальную цель 2.П/и «Затейники» 3.М/п «Горелки»	1. Эстафеты: - «Передал садись» - броски и ловля мяча - «Гонка тачек» - упражнение в парах - «Загони льдинку»- упражнение с клюшкой и шайбой - «Перемени предмет» - с бегом 2. П/и «Хитрая лиса» 3.М/п «Коршун и наседка»
Январь			
2	С палкой	1- Обучение прыжкам на мягком покрытие. 2.Закрепляем умение в ведение	1. Закрепляем умение в прыжках на мягкое покрытие. 2.Закрепляем умение в переползание по

		<p>мяча попеременно правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Ловишки с ленточками»</p> <p>4. М/п «Что изменилось»</p>	<p>скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезание в обруч.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках с разбега.</p> <p>4. П/и «Ловишки с ленточками»</p>
3	На г/ск	<p>1. Обучение метанию набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. П/и «Волк во рву»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по канату боком.</p> <p>2. Закрепляем умение в влезание на гим. стенку одноименным способом.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке, перешагивая ч/з предметы.</p> <p>4. П/и «Волк во рву»</p>
4	На г/ск	<p>1. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ловкий хоккеист» - ведение мяча клюшкой - «Догони пару» - закрепляем умение в беге в парах. - «Снайперы» - броски мяча в цель - «Точный пас» - ведение мяча ногами м/у предметами. <p>2. П/и «Гусеница»</p>	<p>1. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ловкий хоккеист» - ведение мяча клюшкой - «Пронеси не урони» - на развитие чувства равновесия - «Пробеги не задень»- бег м/у предметами - «Мяч водящему»- броски и ловля мяча - «Воевода с мячом»- броски и ловля мяча
Февраль			
1	С мячом	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе с перешагивание через предметы.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках через 5-6 шнуров. 4. П/и «Не попадись»</p> <p>5. М/п «Эхо»</p>	<p>1. Закрепляем умение в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши.</p> <p>4. П/и «Не попадись»</p> <p>5. М/п «Эхо»</p>
2	С мячом	<p>1. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание в горизонтальную цель.</p> <p>3. Закрепляем умение в ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке подтягиваясь руками, на животе.</p> <p>5. П/и «Ловишка, лови ленту»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ползание по гим. скамейке подтягиваясь руками, на животе.</p> <p>2. Закрепляем умение в пролезании в обруч, не касаясь верхнего края.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках с зажатым м/у колен мячом.</p> <p>4. Закрепляем умение в прыжках ч/з предметы.</p> <p>5. П/и «Ловишка, лови ленту»</p>
3	Б/пр	<p>1. Закрепляем умение бросках и ловли мяча в парах. 2. Закрепляем умение в пролезании в обруч боком и прямо.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами. 4. П/и «Охотники и звери» 5. М/п «Кто ушел»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе на носках м/у предметами, пролезании м/у рейками.</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание по гим. стенке.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом.</p> <p>4. П/и «Охотники и звери»</p> <p>5. М/п «Кто ушел»</p>
4	Б/пр	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Пробеги не задень» - бег с выполнением задания</p> <p>2. «Мяч водящему» - с бросками и ловлей мячей</p> <p>3. «Пожарные на учениях» - с бегом</p> <p>4. П/и «Ловишки с лентами»</p>	<p>1. «Мяч от пола» - с бросками и ловлей мячей</p> <p>2. «Через тоннель» - с пролезанием ч/з препятствие</p> <p>3. «Дни недели» - с бегом</p> <p>4. «Большая птица» - с бегом</p>

Март			
1	С г/палкой	<p>1. Обучение ходьбе по рейки гим. скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках мяча вверх, ловля с произведением хлопка и поворотом вокруг себя.</p> <p>4. П/и «Кто быстрее доберется до флажка»</p> <p>5. М/п «Эхо»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ходьбе по рейки гим. скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.</p> <p>3. Закрепляем умение в бросках мяча вверх, ловля с произведением хлопка и поворотом вокруг себя</p> <p>4. П/и «Кто быстрее доберется до флажка»</p> <p>5. М/п «Эхо»</p>
2	С г/палкой	<p>1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Закрепляем умение в лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. П/и «Горелки»</p> <p>5. М/п «Придумай фигуру»</p>	<p>1. Закрепляем умение в прыжках в длину с места.</p> <p>2. Закрепляем умение в пролезании под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе по рейки гим. скамейке; приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову.</p> <p>4. П/и «Горелки»</p> <p>5. М/п «Придумай фигуру»</p>
3	Б/пр	<p>1. Обучение вращению обруча на кисти руки.</p> <p>2. Закрепляем умение в пролезании в обруч в парах. 3. Закрепляем умение в прокатывание обруча в парах. 4. П/и «Жмурки»</p> <p>5. М/п «Стоп»</p>	<p>1. Обучение вращению обруча на полу.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание мячей в горизонтальную цель.</p> <p>3. Закрепляем умение в лазание по гим. стенке разноименным способом.</p> <p>4. П/и «Жмурки»</p> <p>5. М/п «Стоп»</p>
4	Б/пр	<p>1. «Через болото»- прыжки из обруча в обруч</p> <p>2. «Ведение мяча» - ведение мяча ногами</p> <p>3. «Мяч о стенку» - броски и ловля мяча</p> <p>4. П/и «Быстро по местам»</p>	<p>1. «Пингвины»</p> <p>2. «Пробеги не сбей» - с бегом м/у предметами</p> <p>3. «Попади в мишень» - броски мяча в цель</p> <p>4. П/и «Быстро по местам»</p>
Апрель			
1	С обручем	<p>1. Обучение ходьбе по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках на двух ногах по прямо с мешочком, зажатым м/у колен.</p> <p>3. Закрепляем умение в метание набивного мяча из-за головы.</p> <p>4. П/и «Ловля обезьян»</p> <p>5. М/п «Пройди не задень»</p>	<p>1. Обучение ходьбе по гим. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>2. Закрепляем умение в метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. П/и «Ловля обезьян»</p> <p>4. М/п «Пройди не задень»</p>
2	Б/пр	<p>1. Закрепляем умение в прыжках через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Закрепляем умение в ведение мяча правой и левой рукой и забрасыванием его в корзину.</p> <p>3. П/и «Прыгни - присядь»</p> <p>4. М/п «Стоп»</p>	<p>1. Закрепляем умение в ведение мяча м/у предметами. 2. Закрепляем умение в прыжках ч/з скамейку с продвижением вперед.</p> <p>3. Закрепляем умение в прыжках в длину с разбега.</p> <p>4. П/и «Прыгни - присядь»</p> <p>5. «Стоп»</p>
3	Б/пр	<p>1. Закрепляем умение в метание в вертикальную цель.</p> <p>2. Закрепляем умение в лазание по гим. скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Закрепляем умение в ходьбе приставным шагом по канату.</p> <p>4. Закрепляем умение в ходьбе по рейке</p>	<p>1. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку произвольным способом.</p> <p>2. Закрепляем умение в прыжках в длину с разбега</p> <p>3. П/и «Вышибалы»</p>

		гим. скамейке. 5. П/и «вышибалы»	
4	С г/палкой	1. Игровые упражнения: - «Кто быстрее соберется?» - «Перебрось-поймай» - «Передал - садись» - «Дни недели»	1. Эстафеты: - Бег со скакалкой - «Рыбаки и рыбки» - «Мяч через сетку» - «Быстро разложи, быстро собери» - «Ловишки с ленточкой»
Май			
1	С мячом	1. Обучение ходьбе по гим. скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с места. 3. П/и «Вышибалы»	1. Закрепляем умение в метание набивного мяча. 2 Закрепляем умение в ходьбе по гим. скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 3. П/и «Вышибалы»
2	С г/палкой	1. Обучение бегу на скорость (30 метров). 2. Закрепляем умение в прыжках в длину с разбега. 3. П/и «Лодочки и пассажиры» 4. М/п «Запрещенное движение»	1. Закрепляем умение в ведение мяча ногой по прямой. 2. Закрепляем умение в перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м), двумя руками от груди. 3. П/и «Лодочки и пассажиры» 4. М/п «Запрещенное движение»
3	С мячом	1. Закрепляем умение в прыжках ч/з скакалку. 2. Закрепляем умение в беге со средней скоростью 100 метров. 3. П/и «Передача мяча в колонне» 4. П/и «Прыгни- присядь»	1. Закрепляем умение в ведение мяча и забрасывание его в корзину. 2. Закрепляем умение в переползание на двух руках «Крокодил» 3. П/и «Прыгни- присядь»
4	С обручем	1. Игровые упражнения: - «Крокодил» - прыжки разными способами ч/з скакалку - «Кто выше прыгнет»- закрепляем умение в прыжках в высоту - «Мяч водящему»	1. Эстафеты: - «Кто быстрее?» - «Ловкие футболисты» - Комбинированная эстафета - «Кто дальше прыгнет?»

Перспективный план инструктора по физической культуре

Содержание	Сроки	Группы
Диагностика воспитанников	Сентябрь	Старшая группа, Подготовительные группы
Организация и проведение городского соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»; Подготовка спортивных уголков к просмотру, индивидуальные рекомендации.	Октябрь	Индивидуальная работа с семьей. Старшая группа, Подготовительные группы
Сетевое взаимодействие: подготовка к спортивному празднику «Зимние забавы» с МБОУ СОШ №6 дошкольные группы	Ноябрь	Старший дошкольный возраст
Написание консультаций; Подготовка к неделе здоровья	Декабрь	Старший дошкольный возраст
Неделя здоровья; Диагностика воспитанников (анализ динамики физического развития)	Январь	Старшая группа, Подготовительные группы
Подготовка к спортивному празднику посвященные к «Дню Защитника Отечества»; Отбор и подготовка воспитанников к «Губернаторским состязаниям»	Февраль	Старший дошкольный возраст Подготовительные группы
Участие в городских соревнованиях «Губернаторские состязания»	Март	Подготовительные группы
Подготовка и проведение «Всемирного дня здоровья»	Апрель	Старшая группа, Подготовительные группы
Диагностика воспитанников	Май	Старшая группа, Подготовительные группы

**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 кота», «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»	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.
«Птички в гнёздышках» /спрыгивание/, «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Мой весёлый звонкий мяч», «Воробушки и автомобиль»	Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, прыгать с предметов (высота 10 см) мягко на полусогнутые ноги.
«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Щенок», «Пастух и стадо», «Котята и щенята» «Медведи и пчела»	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.
«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в ворота», «Сбей кеглю», «Меткие стрелки», «Салют», «Прокати мяч» , «Догони мяч»,	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.
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Найди флажок», «Кто ушёл?», «Что пропало»	ИМП. Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

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	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.

беленький сидит», «Мыши в кладовой», «Самолёты», «Воробушки и автомобиль»	
«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»	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).
«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки», «Крокодилы», «Ловкие мыши», «Хитрый лис», «Мыши в кладовой», «Медведь и пчёлы»	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.
«Подбось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Сшибалочки», «Попади в обруч», «Огородники», «Мой весёлый, звонкий мяч»	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.
«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»	Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Старший дошкольный возраст

Игры	Цель
«Жмурки» (с голосом, с различными предметами), «Найди себе пару», «Ловишки», «К своим флажкам», «Мышеловка», «Перебежки», «Охотники», «», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Караси и щука», «Мы весёлые ребята», «Пустое место», «Домики», «Невод», «Два Мороза», «2 лишний», «3 лишний» . «Совушка», «Чай - чай выручай», «Хвостики», «День и ночь», «Перелёт птиц», «У медведя во бору». Эстафеты с предметами и без предметов.	Учить бегать легко, стремительно. Развивать быстроту, ловкость, находчивость, сноровку, выразительность движений, уметь действовать в создавшейся ситуации, ориентироваться в пространстве. Способствовать формированию правильной осанки и тренировки опорно-двигательного аппарата. Воспитывать у детей в играх чувство взаимопомощи и сотрудничества.
«Скакалка-подсекалка», «Эстафета кузнечиков», «Зайцы и волк», «Не задень верёвочку», «Через палку», «Кто сделает меньше прыжков», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Классы», «Удочка», «Бездомный заяц»,	Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, сноровку, произвольность действий. учить, прыгать поочерёдно на правой, левой ноге, с короткой скакалкой, запрыгивать на возвышенности и спрыгивать с них. Способствовать формированию амортизационной функции стоп. Формировать волевые качества личности (выдержку, самообладание).
«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Ловля обезьян», «Тревога»,	Закреплять в игре умение лазать на высоких четвереньках с опорой на стопы и

«Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении», «Разведчики»	ладони. Формировать навыки залезания на гимнастическую стенку произвольным способом и спуска с неё.
«Подбось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Мяч водящему», «Снайперы», «Вышибалы», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Бросил-садись», «Кто самый меткий?», «Лови, бросай-упасть не давай», «Мой весёлый, звонкий мяч»,	Развивать меткость, ловкость, внимание, быстроту реакции. Учить метать мяч в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, отбивать мяч от пола правой и левой рукой, бросать мяч вверх и ловить его кистями рук, перебрасывать мяч через препятствия.
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки», «Что пропало» «Совушка»,	ИМП. Развивать зрительное и слуховое внимание, быстроту реакции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Русские народные игры

Прятки

Основные правила таковы: один человек водит, а другие – прячутся.

Водящий должен отыскать всех игроков и осалить их до того, как они успеют спрятаться «дома».

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

Пока водящий громко считает до 20–30, все играющие прячутся на определенной территории.

После окончания счета водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся.

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

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

Водящий должен «застукать» как можно больше спрятавшихся игроков.

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

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

Гуси

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

В одном находятся гуси, в другом их хозяин.

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

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

– Гуси, гуси!

– Га-га-га!

– Есть хотите?

– Да-да-да!

– Так летите!

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

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

Пойманный игрок становится «волком».

Горелки

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки.

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

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара беги!

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

Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара».

В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

У медведя во бору

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

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

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

Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

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

Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

Красочки

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

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

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

Продавец: «За какой?»

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

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

«Монах» начинает игру с начала.

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

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

Жмурки

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

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

Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

Аленушка и Иванушка

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

Играющие встают в круг и берутся за руки.

Иванушка должен поймать Аленушку.

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

Движения водящих комичны и иногда неожиданы.

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

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

Казаки-разбойники

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

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

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

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

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

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

По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

Удочка

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

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

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

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

«Рыбки» не должны сходить со своих мест.

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

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

Кошки-мышки

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

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

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

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

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

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

Тише едешь

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

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

Но дойти до водящего непросто.

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

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

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

Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту.

А затем игра продолжается.

Али-Баба и разрывные цепи

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

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

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

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

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

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

Игру команды начинают по очереди.

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

Игры и игровые упражнения на координацию движений

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

Игры на равновесие(5-8 лет)

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

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

Упражнение «Лодочка» (3-8 лет)

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

Упражнение «Колобок».(5-8 лет)

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

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

Я летала, я летала,

Уставать я не желала.

(Ребёнок плавно взмахивает руками).

Села, посидела,

И опять полетела.

(Ребёнок опускается на одно колено).

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

(Ребёнок снова делает летательные движения руками).

Хоровод кругом вела,

Солнышко светило.

(Возьмитесь с ребёнком за руки и водите хоровод).

«Канатоходец» (3-4 года)

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

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

Игры и упражнения на расслабление

(Звучит медленная музыка)

Лёжа на спине, дети слушают музыку, расслабляются и засыпают «волшебным сном». Руки расслаблены, ноги расслаблены, дышится легко, ровно, глубоко.

Завершение. *(Энергичная музыка)*

Хорошо нам отдыхать

Но пора уже вставать.

Потянуться, улыбнуться

Всем открыть глаза и встать.

Игра «Тишина»

Тишина у пруда, не колышется вода,

Не шумят камыши, засыпайте, малыши.

-ходьба в 1 колонну;

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

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

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

Игра «Фея сна»

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

Этюд на расслабление «Надувные шарики»

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

... а теперь надо заклеить шарики

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

Этюд на расслабление «Клубочек»

Наш котик с клубком играет,

Лапкой он клубок катает.

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

"Улыбнись"

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

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

"Бубенчик"

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

"Летний денек"

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

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

"Снежная баба"

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

"Воздушные шарики"

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

"Облака"

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

Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Упражнения для коррекции стопы

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

Упражнения для профилактики плоскостопия
«Балерина»

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

«Носильщик»

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

«Шалаш»

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

«Прогулка по лианам»

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

«Художник»

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

«Курочка собирает червячков»

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

«Обезьянки-художники»

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

«Обезьянки читают газеты»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянка- музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь
 Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, позвонить

Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей
«Кошечка».

И.п. — Ребенок стоит на коленях и опирается руками в пол.
 1-выгибает спину (круглая спина), голова опущена вниз;
 2-прогибает спину, голова смотрит вверх.
 Дозировка 6-8 раз

«Большая собака»

И.п. — Ноги выпрямлены,

1- нагнуться, достать руками пола

2- пытается переставлять руки вперед

3- вернуться в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел.

Дозировка — 4-6 раз

«Скручивание»

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

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

Выполнить то же самое в противоположную сторону.

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

«Топорик»

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

Наклон вперед, руки с палкой или скакалкой поднимает вверх,

И.п.

Дозировка 8-10 повторений.

Способствует укреплению мышц спины, поддерживающих позвоночник.

«Качалка»

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

Дозировка 6-8 раз.