ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 426
(МБДОУ – детский сад № 426)

620010, г. Екатеринбург, ул. Бородина, 7а тел. (343) 258-53-70 эл.почта: mdou426bk.ru

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 01 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 26-О от 01 сентября 2020 г.
Заведующий МБДОУ - детский сад № 426
Ю.В. Батуева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНТСРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

с учетом ФГОС ДО (для детей от 2до 7 лет)
Составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования
«От рождения до школы»
Под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой

Срок реализации 2020 - 2021 учебный год

Екатеринбург
2020

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел Пояснительная записка	3
Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации рабочей программы	5
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
Характеристики особенностей развития воспитанников	8
Индивидуальные особенности воспитанников	19
Планируемые результаты освоения Программы	21
II. Содержательный раздел	24
Содержание образовательной области «Физическое развитие»	24
Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	31
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	32
Способы и направления поддержки детской инициативы	33
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	33
III. Организационный раздел. Описание материально – технического обеспечения Программы	34
Организация развивающей предметно – пространственной среды	39
Двигательный режим	41
Пояснительная записка к учебному плану по физическому развитию	45
Взаимодействие МБДОУ с социальными партнерами	47
Содержательно – организационная модель рабочей программы	48
Приложение № 1 «Дыхательные упражнения»	182
Приложение № 2 «Релаксационные упражнения»	185

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

Рабочая программа (далее Программа) показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

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

Основой для разработки рабочей программы по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста предстали нормативно - правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.).
- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки России от 20.09.2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

- Письмо Министерства образования и науки России от 17.11.2011 г. № 03-877 «О реализации приказа Министерства образования и науки России от 20.07.2011 г. № 2151 «Примерный перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений и групп для детей дошкольного возраста, организованных в образовательных учреждениях».
- План действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования (утвержден 31.12.2013 г. первым зам. Министра образования и науки РФ).
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

В соответствии с локальным актом учреждения:

- Устав МБДОУ – детский сад № 426, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга

Рабочая программа спроектирована с учетом:

- ФГОС ДО;
- основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ – детский сад № 426;
- образовательных потребностей участников образовательных отношений;
- региона и муниципалитета;
- возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников;
- концептуальных положений авторов Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2014г; И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении», Методическое пособие; Е.В. Зворыгина. Я играю. Москва,2010г.; М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет», М.: Мозаика-Синтез, 2014г; Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». М.: Мозаика – Синтез, 2011г; Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика – Синтез, 2009г

Рабочая программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников, образовательных потребностей участников образовательных отношений.

В рабочей программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребёнком рабочей программы на разных этапах её реализации.

Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации рабочей программы

В основу работы МБДОУ положены цели и задачи, определенные ФГОС ДО.

Основной **целью** своей работы МБДОУ полагает: создание благоприятных условий для формирования личности ребёнка с учётом его психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, полноценное проживание детьми дошкольного детства, разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, подготовка к жизни в современном обществе.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» глава 7 статья № 64 «Дошкольное образование» сформулировано предназначение дошкольного образования, которое направлено:

- на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели образования ребенка дошкольного возраста, части формируемой участниками образовательных отношений

1. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

В настоящей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности воспитанников МБДОУ и ориентирующая педагогов на их индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности периода детства.

Программа направлена на решение следующих **задач**, сформулированных в ФГОС ДО, среди которых:

задачи, связанные с образованием дошкольников, в том числе:

- формирование общей культуры личности детей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечения равных возможностей и благоприятных условий для полноценного развития каждого ребёнка, открывающих возможности для позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

задачи, связанные с управленческими решениями, в том числе:

- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования;
- 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;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм дошкольного образования;
- создание социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Программа, а также организация на ее основе образовательного процесса базируются на следующих **принципах:**

1. поддержки разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2. личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3. уважения к личности ребенка;
4. построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
5. содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
6. поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничества МБДОУ с семьей;
8. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
9. формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
10. возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
11. учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Принцип интеграции реализуется:

- через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);
- интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного возраста;

- интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.

Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

Принцип адаптивности, который реализуется:

- через адаптивность развивающей предметно – пространственной среды каждого дошкольного учреждения к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окружающему социальному миру.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей. Образовательная деятельность строится на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

Принцип поддержки инициативы воспитанников в различных видах деятельности.

Принципы, части формируемой участниками образовательных отношений:

1. принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
2. принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
3. принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
4. принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

При разработке Программы учитывался системно – деятельностный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.

Характеристики особенностей развития воспитанников

Возрастные особенности развития детей определены авторами психолого-педагогической литературы

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения".

Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большое становится разница между этими показателями (окружность груди должна быть большое). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим для, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию все костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста,

развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более ранее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Напряженность обмена веществ продолжает оставаться особенностью растущего организма: чем младше ребенок, тем интенсивнее обмен. Энергетические затраты на 1 кг массы тела с возрастом постепенно снижаются.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в

этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Вопрос об оптимальных нагрузках должен обязательно учитываться при усвоении некоторыми детьми сложных спортивных навыков (коньки, некоторые виды гимнастики, плавание). В этом возрасте может быть нанесен вред растущему организму, неподготовленному по своим возрастным особенностям к чрезмерным нагрузкам. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко. Это особенно характерно в тех случаях, когда занятия проводятся эмоционально. Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е.е могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, т.е. их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 3 годам рост ребенка увеличивается в среднем на 10 см, то к 4 годам – всего на 6 – 7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4 годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения надо подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых упражнений. Упражнения в беге длятся 15 – 20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещения, в котором находятся дети, нужно проветривать 5 – 6 раз в день (каждый раз по 10 – 15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18 – 20 градусов (летом) и +20 – 22 градуса (зимой). Относительная влажность – 40 – 60 %.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет <u>не рекомендуется</u> предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности

силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см^3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко

нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья и разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении первичных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно в пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Антропометрические показатели
физического развития и здоровья детей
(для центральных районов России)[1]
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте
4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	94** 95 96 97 98	от 12,8 до 16,6 13,1 - 16,9 13,5 - 17,3 13,8 - 17,6 14,2 - 18,0	93** 94 95 96 97	от 12,4 до 16,7 «12,7» 17,0 «13,0» 17,3 «13,3» 17,6 «13,6» 17,9
средний	99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	14,5 - 18,3 «14,8» 18,6 «15,2» 19,0 «15,5» 19,3 «15,9» 19,7 «16,2» 20,0 «16,6» 20,4 «16,9» 20,7 «17,2» 21,0 «17,6» 21,4 «17,9» 21,7	98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	«13,9» 18,2 «14,2» 18,5 «14,5» 18,8 «14,8» 19,1 «15,1» 19,4 «15,4» 19,7 «15,7» 20,0 «16,0» 20,3 «16,3» 20,6 «16,6» 20,9 «16,9» 21,2 «17,2» 21,5
выше среднего	110 111	«18,2» 22,0 «18,6» 22,4	110 111	«17,5» 21,8 «17,8» 22,1

	112 **113** **114**	**«18,9» 22,7** **«19,3» 23,1** **«19,6» 23,4**	**112** **113** **114**	**«18,1» 22,4** **«18,4» 22,7** **«18,7» 23,0**
высокий	**115** **116** **117** **118** **119**	**«19,9» 23,7** **«20,3» 24,1** **«20,6» 24,4** **«21,0» 24,8** **«21,3» 25,1**	**115** **116** **117** **118** **119**	**«19,0» 23,3** **«19,3» 23,6** **«19,6» 23,9** **«19,9» 24,2** **«20,2» 24,5**

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

5 лет

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	100** 101 102 103 104 105	от 14,4 до 19,5 «14,7» 19,8 «15,1» 20,2 «15,4» 20,5 «15,7» 20,8 «16,1» 21,2	97** 98 99 100 101	от 13,4 до 19,4 «13,8» 19,8 «14,2» 20,2 «14,6» 20,6 «15,0» 21,0
средний	106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116	«16.4» 21,5 «16,7» 21,8 «17,0» 22,1 «17,4» 22,5 «17,7» 22,8 «18,0» 23,1 «18,4» 23,5 «18,7» 23,8 «19,0» 24,1 «19,4» 24,5 «19,7» 24,8	102 103 104 105 106 107 108 109 110 111	«15,4» 21,4 «15,8» 21,8 «16,2» 22,2 «16,6» 22,6 «17,0» 23,0 «17,4» 23,4 «17,8» 23,8 «18,2» 24,2 «18,6» 24,6 «19,0» 25,0
выше среднего	117 118	«20,0» 25,1 «20,3» 25,4	112 113	«19,4» 25,4 «19,8» 25,8

	119 120 121 122	«20,7» 25,8 «21,0» 26,1 «21,3» 26,4 «21,7» 26,8	114 115 116	«20,2» 26,2 «20,6» 26,6 «21,0» 27,0
высокий	123 124 125 126 127	«22,0» 27,1 «22,3» 27,4 «22,7» 27,8 «23,0» 28,1 «23,3» 28,4	117 118 119 120 121	«21,4» 27,4 «21,8» 27,8 «22,2» 28,2 «22,6» 28,6 «23,0» 29,0

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

6 лет

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	**107* 108 109 110 111**	**от 15,7 до 21,7 «16,1» 22,1 «16,5» 22,5 «16,8» 22,8 «17,3» 23,2**	**108* 109 110 111 112**	**от 15,9 до 21,9 «16,3» 22,3 «16,7» 22,7 «17,1» 23,1 «17,5» 23,5**
средний	**112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122**	**«17,6» 23,6 «18,0» 24,0 «18,4» 24,4 «18,8» 24,8 «19,1» 25,1 «19,5» 25,5 «19,9» 25,9 «20,3» 26,3 «20,7» 26,7 «21,0» 27,0 «21,4» 27,4**	**113 114 115 116 117 118 119 120 121 122**	**«17,9» 23,9 «18,3» 24,3 «18,7» 24,7 «19,1» 25,1 «19,5» 25,5 «19,9» 25,9 «20,3» 26,3 «20,7» 26,7 «21,1» 27,1 «21,5» 27,5**
выше среднего	**123 124**	**«21,8» 27,8 «22,2» 28,2**	**123 124**	**«21,9» 27,9 «22,3» 28,3**

	125 **126** **127**	**«22,6» 28,6** **«22,9» 28,9** **«23,3» 29,3**	**125** **126** **127**	**«22,7» 28,7** **«23,1» 29,1** **«23,5» 29,5**
высокий	**128** **129** **130** **131** **132**	**«23,7» 29,7** **«24,1» 30,1** **«24,5» 30,5** **«24,8» 30,8** **«25,2» 31,2**	**128** **129** **130** **131** **132**	**«23,9» 29,9** **«24,3» 30,3** **«24,7» 30,7** **«25,1» 31,1** **«25,5» 31,5**

*1.Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2 Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**3. Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

7 лет

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	**112*** **113** **114** **115** **116**	**от 15,2 до 15,4** **«15,8» 26,0** **«16,4» 26,6** **«17,0» 27,2** **«17,6» 27,8**	**122*** **113** **114** **115** **116**	**от 15,8 до 25,8** **«16,4» 25,8** **«17,0» 27,0** **«17,6» 27,6** **«18,1» 28,1**
средний	**117** **118** **119** **120** **121** **122** **123** **124** **125** **126** **127** **128**	**«18,1» 28,3** **«18,7» 28,9** **«19,3» 29,5** **«19,8» 30,0** **«20,4» 30,6** **«21,0» 31,2** **«21,5» 31,7** **«22,1» 32,3** **«22,7» 32,9** **«23,3» 33,5** **«23,9» 34,1** **«24,5» 34,7**	**117** **118** **119** **120** **121** **122** **123** **124** **125** **126** **127** **128**	**«18,7» 28,7** **«19,5» 29,3** **«19,8» 29,8** **«20,4» 30,4** **«21,0» 31,0** **«21,5» 31,5** **«22,1» 32,1** **«22,7» 32,7** **«23,3» 33,3** **«23,9» 33,9** **«24,5» 34,5** **«25,1» 35,1**

выше среднего	**129** **130** **131** **132** **133** **134**	**«25,1» 35,3** **«25,7» 35,9** **«26,3» 36,5** **«26,9» 37,1** **«27,4» 37,6** **«28,0» 38,2**	**129** **130** **131** **132** **133** **134**	**«25,6» 35,6** **«26,2» 36,2** **«26,8» 36,8** **«27,4» 37,4** **«28,0» 38,0** **«28,5» 38,5**
высокий	**135** **136** **137** **138** **139**	**«28,6» 38,8** **«29,2» 39,4** **«29,7» 39,9** **«30,3» 40,5** **«30,9» 41,1**	**135** **136** **137** **138** **139**	**«29,1» 39,1** **«29,7» 39,7** **«30,3» 40,3** **«30,9» 40,9** **«31,6» 41,6**

*****1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	**Пол**	**Возраст в годах**			
		4 года	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700
	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

Возрастные нормативы двигательной активности детей
за полный день пребывания в детском саду
(по шагомеру количество движений-локомоций)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000
6 лет	15500 - 17500	12500 - 14500
7 лет	18000 - 20000	14500 - 17500

Индивидуальные особенности воспитанников

Общее количество воспитанников с учетом возрастной и половозрастной категории:

Возрастная категория	**Всего**	**Количество девочек**	**Количество мальчиков**
Дети 4 года жизни	47	22	25
Дети 5 года жизни	25	10	15
Дети 6 года жизни	45	14	31
Дети 7 года жизни	8	1	3
Итого	144	56	84

В связи с превышением количества детей – мальчиков, особое внимание будет уделено реализации принципа половозрастного воспитания детей в образовательном процессе.

Острая заболеваемость

Наименование	Всего зарегистрировано случаев заболевания
Всего, в том числе:	144
бактериальная дизентерия	0
энтериты, колиты и гастроэнтериты, вызванные установленными, не установленными и неточно обозначенными возбудителями	5
Скарлатина	2
ангина (острый тонзиллит)	1
грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей	136
Пневмонии	4
несчастные случаи, отравления, травмы	0
другие заболевания	14

Физкультурные группы

Основная физкультурная группа	Подготовительная физкультурная группа	Специальная физкультурная группа	Освобожден от занятий по физическому развитию
150	1	1	---

В организации физкультурно-оздоровительной работы учитывается индивидуальные особенности и состояние здоровья детей дошкольного возраста.

Данная информация, позволяет выстроить образовательный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

Так как, наибольший процент составляют дети с хирургическими патологиями, нарушение речи в нашей работе организовано психолого-педагогическое сопровождение данных детей, включающее в себя: благоприятную психологическую обстановку, качественную

коррекционную работу, направленную на коррекцию речи, плоскостопия и нарушение осанки. Так же МБДОУ поддерживает тесный контакт со специалистами районной детской поликлиники, проводит работу с родителями по разъяснению необходимости своевременного пролечивания и коррекционных занятий с детьми, для их дальнейшего развития и успешной социализации.

В МБДОУ с детьми проводятся следующие **здоровьесберегающие технологии:**

- зрительная гимнастика – направлена на профилактику и корригирующую работу с органами зрения.
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, данная гимнастика эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера.
- телесно-ориентированная терапия – направлена на развитие координации, равновесия, телесной и пространственной ориентации, двигательной памяти, развитие порядкоположения, ритмического слуха, ритмизацию движения и дыхания, развитие эмоциональной отзывчивости, исполнительских навыков.
- корригирующие дорожки и водно-солевое закаливание – направлено на повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и профилактику плоскостопия.

Планируемые результаты освоения Программы.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры образовательной программы части, формируемой участниками образовательных отношений

- ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;
- ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);

- ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;
- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;
- ребенок обладает креативностью, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;
- ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;
- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;
- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;
- ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над

фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

- ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

Настоящие целевые ориентиры предполагают, формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности и выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

II. Содержательный раздел

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств. Как координация и гибкость;
- Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Интегрированная система физкультурных занятий, направленных на физическое развитие дошкольников, коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Включает в себя следующие формы: физкультурные занятия, элементы массажа стоп и лечебной физкультуры, физкультминутки, подвижные игры, упражнения на дыхание, артикуляционные и пальчиковые гимнастики, игры и упражнения на развитие крупно- и мелкомоторных навыков.

Формы организации работы с воспитанниками.

Существует много вариативных и нетрадиционных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими, моторными) особенностями детей.

Физическое состояние ребенка тесно связано с психологическим состоянием.

Одно из важнейших условий укрепления психического здоровья детей – создание такой обстановки в группе детского сада, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации, не боялся. Предоставлением ему инициативы в самых разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре.

Типы занятий:

Традиционное занятие — может носить обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера направленно на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движения). Занятие смешанного характера направленно на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх-эстафетах).

Тренировочное занятие — направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифферинцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие - построенное на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие - строится на целостности сюжетно игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребенка мир. Оно строится из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествие», «цирк», «спортсмены», «зоопарк» и т.д.) такое занятие может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.

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

Задачи психолого-педагогической работы с детьми дошкольного возраста

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено:

- формировать предпосылки здорового образа жизни.

- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- укреплять здоровье детей.
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- содействовать полноценному физическому развитию детей.
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно, играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них.

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;

- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевающего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения;

Закаливание воспитанников МБДОУ скорректировано с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, данное сочетание осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания соблюдаются следующие *требования:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;

- закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- комплекс природных факторов и закаливающих процедур;
- постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов направлены на разные участки тела: различаются и чередуются как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим МБДОУ (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Формы физического развития:

- Физкультурные занятия
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Утренняя гимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Гимнастика пробуждения

Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- Объяснения, пояснения, указания - Подача команд, распоряжений, сигналов - Вопросы к детям - Образный сюжетный рассказ, беседа - Словесная инструкция	-Повторение упражнений без изменения и с изменениями. -Проведение упражнений в игровой форме. -Проведение упражнений в соревновательной форме.

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала. Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	***Игры народов Среднего Урала:*** Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Марийские - «Биляша», «Катание мяча». Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». ***Спортивные игры:*** «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др. ***Целевые прогулки, экскурсии*** по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Реализация закаливающих мероприятий «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

В основе организации жизни воспитанников лежит системно – деятельностный и ситуационный подход, которые реализуются как в свободной детской деятельности, так и в организованных образовательных ситуациях.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временный период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способность рассуждать и делать выводы. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно – графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоение новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Образовательные ситуации включаются в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого – либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно – ролевой игры, экологический дневник и др.). принцип продуктивности ориентирован на развитие субъективности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием:

- детских проектов,
- игр – оболочек,
- игр – путешествий,
- коллекционирования,
- ведение детских дневников и журналов.

Непосредственно образовательная деятельность	Основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС ДО.
Двигательная деятельность	Организуется в процессе занятий по физическому развитию, требования, к проведению которых согласуются МБДОУ с положениями действующего СанПиН.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Использование культурных практик детства:

- организация саморазвития ребенка в детско-взрослой общности;
- взаимодействие детей и взрослых;
- взаимосвязь педагогического проектирования и детской проектной деятельности.

Встреча с интересными людьми	Цель: расширение социальных контактов, расширение представлений в какой-либо области действительности, использование одного из способов получения информации - консультация со специалистом. Необходимость приглашения гостя можно обосновать через создание проблемной ситуации или постановку проблемного вопроса, ответ на который группа найти не может. В таком случае воспитатель рассказывает о человеке, который может решить проблему, или ответить на поставленный вопрос, предлагает детям пригласить этого человека в гости.
Индивидуальные и групповые коллекции	Цель: развитие познавательных интересов, формирование операции «классификация», освоение основ публичного выступления. **1 раз в месяц** – выставка индивидуальной коллекции (воспитателя, ребенка или семейной) Собирание групповой коллекции, ее презентация Рассматривание новых экспонатов детских коллекций.
Вопросы и беседы	Эффективный методический прием - создание стимулирующей вопросы детей вопросно-ответной ситуации. Причем вопросы должны задавать, прежде всего, дети, а взрослые должны не игнорировать прозвучавший вопрос, но заметить, поддержать и обсудить его. Прежде чем дать ответ, нужно задуматься над проблемой вместе с детьми: действительно, почему что-то происходит так, а не иначе. Оказывается, многие когда-то уже слышали что-то об этом и могут рассказать, что думают, так что возникает обмен мнениями среди детей, аналог «мозговой атаки» у взрослых. Важно дать детям возможность высказать свои версии происходящего, почувствовать себя компетентными. Поощрять вопросы взрослый может также, сам задавая вопросы детям, рассуждая вслух, высказывая гипотезы, объясняющие некоторое явление в полемическом плане, а также пытаясь интересно,

	компетентно, честно отвечать на прямые вопросы детей.
Знакомство с планами и картами местности	Возможные варианты знакомства детей старшего дошкольного возраста с изображением пространства на чертеже или карте включает в себя разглядывание, изучение, составление планов-схем, прежде всего, непосредственно окружающего ребенка пространства. Планы воспринимаются несколько по-разному в зависимости от того, лежат ли они на полу, на столе или висят на стене. В одном случае их легче превратить в игровое поле, в другом - дорисовывать и раскрашивать, наполнять собственным содержанием, в третьем - демонстрировать другим и описывать.
Детский досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В МБДОУ организуются досуги «здоровья и подвижных игр», «музыкальные и литературные досуги». Организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (старший дошкольный возраст), в этом случае организуется как «кружок», например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

Способы и направления поддержки детской инициативы.
Сочетание форм работы с воспитанниками и детской деятельности:

Детская деятельность	Примерные формы работы
Двигательная	Подвижные игры с правилами, игры малой подвижности, подвижные дидактические игры, игровые упражнения, соревнования, ознакомление с правилами и нормами безопасности в двигательной деятельности, ознакомление детей с видами спорта, наблюдение за способами движения разных объектов, упражнение на развитие крупной, мелкой моторики, гимнастика (утренняя, «бодрящая», «ленивая», корригирующая, дыхательная), динамическая пауза, физкультминутка, пешеходная прогулка.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации Программы является сотрудничество с семьей: дети, воспитатели, родители, администрация – главные участники педагогического процесса.

Педагогическое взаимодействие предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, медсестра, родители. Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к сотрудничеству;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может

стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:
- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равноответственность родителей и педагогов.

Формы сотрудничества с семьей по воспитанию здорового и физического развития ребенка:
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- целенаправленная санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).
- семинары-практикумы; деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортплощадке; закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги, праздники, походы.

III. Организационный раздел

Описание материально – технического обеспечения Программы

Материально – техническое и информационное оснащение МБДОУ - детский сад № 426 соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13, содержанию Программы, требованиям к организации и содержанию развивающей предметно – пространственной среды (раздел 3, п.п. 3.3 ФГОС ДО).

Созданная образовательная среда МБДОУ:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

Оборудование спортивного зала	- детские тренажеры - 2 - тоннель - 2 - шведская стенка – 2 - музыкальный центр - 1 - спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания - дорожки для профилактики плоскостопия – 2 - маты – 3 - сенсорная тропа «Змейка» - 1 - лыжи – 14 - мягкий модель (большой) 1
Оборудование спортивной площадки	- радуга для лазанья (большая) – 1 - радуга для лазанья (малая) – 1 - турник – 1 - лестница – 1 - скамья – 2

Методические материалы и средства обучения и воспитания

Оборудование центров развития детей в групповых помещениях	
Физическое развитие детей	**младший возраст:** - игрушки-двигатели (тележки, коляски, каталки, машины и т.д.); - дорожки с различным покрытием (размер 200х35 см); - коврик со следочками для рук и для ног; - корзинка для метания в горизонтальную цель; - мячи резиновые (диаметр 20-25 см, 6-8 см); - мячи надувные (диаметр 30-40 см); - мешочки с песком (масса 150-200 г, 400 г); - мельница-вертушка;

	- султанчики; - ленты цветные (50—60 см); - флажки цветные; - платочки цветные; - колокольчики; - кубики пластмассовые цветные; - погремушки; - пластмассовые кегли и шары; - гантели пластмассовые; - шнуры короткие трехсложные — «косички» (75 см); - палки гимнастические (75—80 см); - обручи круглые диаметром 55—65 см, 100 см; - обручи плоские диаметром 40 см; - палочки, теннисные мячи для профилактики плоскостопия; - ножные массажеры; - ручные массажеры; - шнур длинный (5 м); - качалки; - бубен; - нагрудные, головные знаки с изображением животных и птиц. **Средний возраст:** - то же, что и в младшем возрасте, а также: - мячи резиновые (диаметр 10—12 см); - кольцеброс; - «моталочки», «леталочки», «бросалочки», «каталочки», волчки (коррекция подвижности суставов рук, развитие тонкой моторики); **Старший возраст:** - то же, что и в средней группе, а также: - набивные мячи (масса 1 кг); - скакалки (длина 120—150 см); - палки гимнастические (300 см);

	- серсо; - баскетбольная корзина; - клюшки с шайбой и шариками для занятий на воздухе; - наборы для тенниса и бадминтона; - дидактические игры, альбомы (о спортивном инвентаре и видах спорта)

Описание обеспеченности методическими материалами

«Физическое развитие»	Теория и методика физической культуры дошкольников. Спб, «Детство Пресс», 2008г. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2009 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. -М.: Мозаика-Синтез, 2011 Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М, 1987г. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» <u>Технологии</u> Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005 Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007 **Часть, формируемая участниками образовательных отношений:** Подвижные игры народов Урала. Составитель: Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО», 2011 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез,2014 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез,2014 Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М,2005 Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008-2010

	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитания в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2005-2010 Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду.- М. ТЦ Сфера, 2009 Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-7 лет – М., «Издательство ГНОМ и Д», 2003 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез,2009-2010 Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2010 Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ.-Волгоград, 2011 Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 5-7 лет.- М., Сфера, 2010 Н. С. Голицына, И. М. Шумова«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М. «Скрипторий», 2006 Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко «Школа здорового человека» -М.: ТЦ Сфера, 2006 Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2010

Технологии

«Бодрящая гимнастика» Т.Е. Харченко		
Характеристика	**Автор, источники.**	**Планируемые результаты:**
Комплексы бодрящей гимнастики после дневного сна. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение.	Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2009 г. **Кем, где, когда осуществляется** ежедневно воспитателями после сна.	Нормализация деятельности организма после дневного сна, повышение умственной и физической работоспособности, активности, улучшение настроения и самочувствия ребёнка.

«Дыхательная гимнастика » А.Н. Стрельниковой		
Характеристика	**Автор, источники.**	**Планируемые результаты:**
Принцип гимнастики: короткий резкий вдох сочетается с	**Щетинин М.Н. Стрельниковская**	- нарушение альвеолярного барьера для усиления обмена газов в легочных альвеолах, тренировка всей дыхательной системы, прежде

движениями, сжимающими грудную клетку. Выдох абсолютно пассивный. Небольшое количество упражнений (12), Не имеет противопоказаний, Используется ежедневно в разных режимных моментах, исключая 20 минут до еды и один час после еды (утренняя гимнастика, прогулки при температуре воздуха выше 10˚С, после дневного сна, физкультминутки на занятиях).	**гимнастика для дошкольников – М. Айрис - Пресс, 2008г.** **Кем, где, когда осуществляется** ежедневно инструктором по физической культуре на утренней гимнастике и НОД, музыкальным руководителем на занятиях.	всего легочной ткани, диафрагмы, мышц гортани и носоглотки. - повышение двигательной активности, подвижности тела; – ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей; – обеспечение вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости. - развита координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, - сформирован глубокий ритмичный вдох и выдох.

Организация развивающей предметно – пространственной среды

Центры развивающей активности детей

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Физическое развитие	- Центр физического развития и сохранение здоровья	- Удовлетворение потребности детей в двигательной активности. - Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры. - Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи. - Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности. - Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры. - Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования. - Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения

		самостоятельно устранять беспорядок в одежде, прическе, после занятий физическими упражнениями и после игр. - Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность. - Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами. - Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений. - Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта. - Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья. - Формирование валеологических основ и основ ОБЖ. - Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность. - Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития;

Двигательный режим детей в МБДОУ - детский сад № 426

Режимные моменты	дети 4 –го года жизни	дети 5 –го года жизни	дети 6 –го года жизни	дети 7 –го года жизни
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультминутки во время НОД	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.
Прогулка за пределы участка	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корригирующая гимнастика после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	----	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Планирование
физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра, воспитатели групп
2. Профилактические медицинские осмотры	Все	1 раз в год	медсестра
Обеспечение здорового ритма жизни			
1. Щадящий режим (адаптационный период)	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели
2. Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели
4. Рациональное питание	Все	В течение года	медсестра
5. Занятие ОБЖ	все	В течение года по плану	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	2 младшая, средние группы, старшие, подготовительные группы	3 раза в неделю, зал 2 раза в неделю зал 1 раз на воздухе.	Инструктор по физической культуре
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Корригирующая гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели

7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст.,	Раз в неделю	Воспитатели
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Лечебно-профилактические мероприятия			
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Медсестра воспитатели.
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция	Медсестра воспитатели.
Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкотерапия	Все	в группе, перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели
3. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
Закаливание			
1. Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	воспитатели
2. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3. Водно-солевое закаливание	Все	По графику	Воспитатели, младшие воспитатели
Световоздушные ванны			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты	Все	Ежедневно	Воспитатели

воздуха			
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
2. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (январь, июнь)	
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	
5. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	

Пояснительная записка к учебному плану по физическому развитию

Учебный год составляет 36 недель, начинается 2 сентября и заканчивается 30 мая. С 1 января по 11 января в детском саду – каникулы. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 2 до 3 лет организуется не менее 2 раз в неделю, от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе (3 – 4 года) - 15 мин.,
- в средней группе (4 – 5 лет) - 20 мин.,
- в старшей группе (5 – 6 лет) - 25 мин.,
- в подготовительной группе (6 – 7 лет) - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В летний период проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные праздники, экскурсии, организуются художественные выставки детских работ, а также увеличивается продолжительность прогулки.

Учебный план по физическому развитию

Направления развития ребенка (образовательная область)/ Вид детской деятельности	**дети 4-го года жизни**			**дети 5-го года жизни**			**дети 6-го года жизни**			**дети 7-го года жизни**		
Длительность	не более 15 минут			не более 20 минут			не более 25 минут			не более 30 минут		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Физическое развитие Двигательная деятельность	**3** 45 мин	**12** 180 мин	**108** 1620 мин	**3** 60 мин	**12** 240 мин	**108** 2160 мин	**3** 75 мин	**12** 300 мин	**108** 2700 мин	**3** 90 мин	**12** 360 мин	**108** 3240 мин

Взаимодействие МБДОУ с социальными партнерами

Основными принципами сотрудничества являются:

- установление интересов каждого из партнера,
- совместное формирование целей и задач деятельности в интересах гармоничного развития ребенка,
- осознание своей роли, статуса в обществе, оценка своих возможностей по решению проблем,
- выработка четких правил действий в процессе сотрудничества,
- значимость социального партнерства для каждой из сторон.
- приоритетным направлением сотрудничества является:
    - создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;
    - сохранение и укрепление здоровья детей,
    - формирование основ базовой культуры личности, творческого потенциала воспитанников;
    - подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Основные формы организации социального партнерства:

- совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирования здорового образа жизни: «День здоровья», спортивные праздники, конкурс знатоков правил дорожного движения, участие в городских и районных конкурсах по ДДТТ, фестивалю здоровья;
- коллективно-творческие мероприятия: участие в выставках детского творчества, в различных конкурсах;
- информационно-просветительские мероприятия: проведение мероприятий с родителями с привлечением специалистов ГИБДД, культуры, здравоохранения, трансляция положительного имиджа МБДОУ через средства массовой информации.

Взаимодействие с социальными партнерами создает благоприятные возможности для обогащения деятельности в МБДОУ, расширяет спектр возможностей по осуществлению сотрудничества с социокультурными учреждениями в рамках разностороннего развития воспитанников.

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 6 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		4 - 6 минуты	18 - 20 минут			3 - 4 мин
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Мышеловка	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол	«Мышеловка	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
улица	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».		Игровые упражнения «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику»	Ловишки с ленточками	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	«Фигуры».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег		Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень».	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»

	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»
	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку»	«Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (3-4 м)	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).	«Мы веселые ребята».	Дыхательная гимнастика «Ветер»

улица	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Поймай мяч» «Будь ловким».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному; между Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).
ОКТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательное упражнение «Шарик»

	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»». Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Отбивания мяча о землю» «Передай мяч»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

улица	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.		Игровые упражнения «Проведи мяч» «Мяч водящему»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врас-сыпную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Насос»
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врас-сыпную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным Шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Насос»

улица	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см)		Игровые упражнения. «Пас друг другу». «Отбей волан»	«Будь ловким» (эстафета).	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).	«Гуси-лебеди»	«Летает —не летает»
	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.	«Гуси-лебеди»	«Летает — не летает»
улица	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета-ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.		**Игровые упражнения.** «Посадка картофеля «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч»	«Ловишки - перебежки».	малой подвижности «Затейник
НОЯБРЬ						

1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Упражнения на релаксацию

	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательная гимнастика «Ладошки»
улица	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки» (с ленточками).	Игра малой подвижности «Затейники
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Паровоз»

	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол-жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную		**Игровые упражнения.** «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	«Ловишки парами»	Игра малой подвижности «Летает —не летает».
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, 2. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
улица	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд, бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку». «Ловишки - перебежки».	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточкам и».	Игра «Сделай фигуру».
	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу	«Ловишки с ленточками».	Игра «Сделай фигуру».

улица	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную		Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». «Не задень».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним.	с флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу, ходьба с перекатом	с флажками	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м) 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
улица	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный		Игровые упражнения. «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Ветер»

	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка)		Игровые упражнения «Метко в цель» «Смелые воробушки»		Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленные на расстоянии 50 см
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Малый маятник»
улица	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.		Игровые упражнения «По дорожке». «Ходьба на лыжах»	Мы веселые ребята	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).
ЯНВАРЬ **с 01 января по 10 января детский сад не работает в связи с праздничными днями**						

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2.. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу . 3. Перебрасывание мячей	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Пробеги —не задень».		Игра малой подвижности «Найди зайца»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).

	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастическо й скамейке	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми		Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» «Кто дальше бросит».	«Мороз Красный нос».	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; 4. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса».	колонне по одному Дыхательное упражнение «Маленький
улица	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).		Игровые упражнения. «По местам». «С горки»		Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для

ФЕВРАЛЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической палкой	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
улица	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами		Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»
улица	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем		Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».		Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» 3. Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры,	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

улица	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег		Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше».	«Ловишка»	Ходьба за самым ловким ловишкой.
4 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 4. Отбивание мяча в ходьбе	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «шарик
	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой)	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку
улица	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя		Игровые упражнения «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику»	Ловишки - перебежки	Игра малой подвижности по выбору детей.
МАРТ						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
улица	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу		Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку». «Проведи - не задень».	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м) 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку..
улица	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд		Игровые упражнения. «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	«Карусель»	Игра малой подвижности.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение

улица	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд		Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка».	Эстафета с мячом «Быстро передай».	малой подвижности «Угадай по
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
улица	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде педагога, дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии		Игровые упражнения. «Прокати – сбей» «Прокати – не задень» «Удочка».		Игра малой подвижности
АПРЕЛЬ						

1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз)	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»
улица	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз		Игровые упражнения «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне»		Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности
	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности лица «Ежик»
улица	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами		Игровые упражнения. «Пройди - не задень». «Догони обруч». «Переброс и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».		Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	«Удочка».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение

	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Удочка»	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	«карусели»	Ходьба колонной по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м) 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

улица	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза		Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги - не задень». Игра «С кочки на кочку».		Ходьба в колонне по одному
МАЙ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».

улица	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан».	«Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»,	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

улица	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами		Игровые упражнения. «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	«Совушка	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами. Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Ловкие ребята». Упражнения с мячом		Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см), 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.

улица	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.		Игровые упражнения. «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	«Не оставайся на полу»	Ходьба колонной по одному

Содержательно – организационная модель рабочей программы
Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц/ Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактически пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 1 стр 9	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая скамейка, 6 – 8 штук шнуров, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три.	**Без предметов**	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (руки свободно балансируют). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 штук), расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м)	Подвижная игра «Кто скорее к флажку!»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 2 стр 10	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « подготовительная к школе группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три.	**Без предметов**	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (последовательно через каждый) 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м)	Подвижная игра «Кто скорее к флажку!»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 3 стр 11	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Обручи, бубен, мяч, мешочек для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; учить прокатывать обручи, развивать ловкость и точность движений; упражнять в прыжках с продвижением вперед	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу педагога, выполняет перебежка первая шеренга, затем вторая (поочередно 2 – 3 раза); ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	----------	**Игровые упражнения** ***«Ловкие ребята»*** Играющие распределяются на тройки и как бы образуют треугольник. Первый в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй ловит его и бросает вверх, третий ловит и опять бросает вверх, снова ловит первый. ***«Пингвины»*** Играющие выстраиваются по кругу, у каждого между колен зажат мешочек, на счет педагога (1 – 8) дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу, при сигнале «Хлоп» прыгают в круг (правым или левым боком) Затем возвращаются на свое место и снова выполняют прыжки.	«Догони свою пару» Дети выстраиваются в две шеренги, на расстоянии 3 – 4 шага одна от другой. По сигналу педагога они бегут на другую сторону площадки. Игрок, стоящий во второй шеренге, старается осалить игрока, соответствующего ему первой шеренге, до пересечения условной линии. Педагог подсчитывает количество осаленных. При повторении игры, дети меняются ролями.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 4 стр 11	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	**С гимнастической палкой**	А) Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; Б) Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); В) Подлезание под шнур правым и левым боком.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Тихо - громко»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 5 стр 13	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	**С гимнастической палкой**	А) Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; Б) Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); В) Упражнение «крокодил»; дети строятся в две шеренги, первый ребенок принимает положение упор лежа, руки согнуты в локтях; стоящий за ним ребенок берет его за щиколотки, и первый начинает двигаться вперед на руках (расстояние 3 – 3,5 м). затем дети меняются местами.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Тихо - громко»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (улица)	30 минут	№ 6 стр 14	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Обручи, свисток, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать внимание и быстроту движений; повторить упражнения на прокатывание обручей друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	----------	**Игровые упражнения** ***«Быстро встань в колонну».*** Играющие строятся в три колонны. Педагог предлагает детям запомнить свое место. По сигналу педагога, дети разбегаются по всей площадки. Через 30 – 35 секунд подается второй сигнал – «Быстро в колонну!» и каждый играющий должен быстро занять свое место. Педагог определяет команду – победителя! ***«Прокати обруч»*** Дети строятся в 2 шеренги (расстояние между ними 5 м). в руках у детей первой шеренги обручи. По сигналу педагога, они прокатывают обруч детям второй шеренги, а те возвращают их обратно. И так несколько раз.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному между кеглями. Следим за носовым дыханием ребенка

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 7 стр 15	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в деском саду» Подготовительная к школе группа . М: 2014г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	**С малым мячом**	А) Бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля его двумя руками (10 – 15 раз подряд) Б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. В) Ходьба по гимнастической скамейке: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская развести руки в стороны.	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 8 стр 16	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	**С малым мячом**	а) бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. (15 – 20 раз подряд). б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в) ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнять поворот, затем присесть, встать и пройти до конца скамейке.	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№9 стр 16	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мяч большого диаметра, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в беге между предметами.	Ходьба в колонне по одному, затем в полуприсяде, бег – 20 м, ходьба – 10м; ходьба и бег между предметами.	----------	**Игровые упражнения** ***«Быстро передай»*** Играющие строятся в три – четыре шеренги на расстоянии полушага друг от друга. У каждого первого игрока в руках мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч из рук в руки с поворотом на право (или налево). Последний игрок получив мяч, поднимает его. Педагог отмечает команду победителя. **«Пробеги не задень»** Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. По сигналу педагога они бегут друг за другом между кеглями, стараясь не задеть их (расстояние между ними 30 см). кегли стоят в два ряда по 6 – 8 штук	Подвижная игра **«Жмурки».** Местом проведения игры выбирают просторное помещение или чистый двор. Одному из участников – водящему – завязывают глаза (или надевают яркий колпак или шапочку, надвигая так, чтобы закрыть глаза), после чего он, осторожно перемещаясь по комнате наощупь, должен поймать кого-либо из других игроков. При проведении этой игры для дошкольников водящим может быть и взрослый. В таком случае его цель – даже не поймать, а повеселить малышей.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 10 стр 17	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая стенка, обручи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	**С обручем**	А) Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Б) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо; В) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положены в шахматном порядке)	Подвижная игра **«Перемени предмет».** На одном конце площадки встают 5-6 детей, в руках у каждого погремушка, на другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу учителя «Бегом!» дети бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, вернувшийся первым. Затем бегут следующие 5-6 человек**.**	Игра малой подвижности «Затейники»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 11 стр 18	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая стенка, обручи, набивные мячи, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	**С обручем**	А) Пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно. Б) Ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи; В) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Подвижная игра **«Перемени предмет».** На одном конце площадки встают 5-6 детей, в руках у каждого погремушка, на другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу учителя «Бегом!» дети бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, вернувшийся первым. Затем бегут следующие 5-6 человек.	Игра малой подвижности «Затейники»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	30 минут	№ 12 стр 19	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	набивные мячи, мяч большого диаметра	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога; повторить упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук; бег до 1,5 минут. Построение в круг.	----------	Игровые упражнения **«Прыжки по кругу»** играющие образуют круг. По сигналу педагога выполняют задание: на счет 1 – 8 – прыжки на правой ноге и на следующие 1 – 8 – на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону. **«Проведи мяч»** Играющие строятся в две колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Педагог дает задание провести мяч между предметами (набивные мячи) и встать в конец своей колонны.	Подвижная игра **«Круговая лапта».** Дети делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в круг и стараются осалить мячом игроков второй команды, стоящих внутри круга. Когда осалена одна треть игроков, команды меняются местами. Подвижная игра **«Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие ос-танавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 13 стр 20	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Короткая скакалка, мяч, гимнастическая скамейка, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 минут	Со скакалкой	А) Ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше. Б)Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. В) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши	Подвижная игра **«Стоп».** Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становиться ведущим.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 14 стр 21	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Короткая скакалка, мяч, гимнастическая скамейка, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 минут	Со скакалкой	А) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Б)Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. В) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребенок бросает мяч, другой ловит его руками, предварительно хлопнув в ладоши.	Подвижная игра **«Стоп».** Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становиться ведущим.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 15 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мяч, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в беге с преодолением препятствий; в переброске мячей через шнур, прокатывании обручей и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий; ходьба и бег врассыпную.	----------	Игровые упражнения **«Перебросъ – поймай».** Дети выстраиваются в две шеренги, расстояние между ними 4 м. в руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10 – 12 см). по сигналу педагога они перебрасывают мячи через натянутый шнур, а игроки другой шеренги ловят их двумя руками после отскока от земли. **«Не попадись»** дети образуют круг. Перед игроком лежит мешочек с песком. В центре круга – двое водящих. По сигналу педагога дети перепрыгивают по сигналу в круг, по мере приближения водящих перепрыгивают обратно. Тот, кого осалили, делает два шага назад. Через 30 – 40 секунд они снова вступают в игру, выбираются новые водящие.	**«Краски».** **Цель**: расширять репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими ситуации; упражнять детей в беге в естественных условиях, с увертыванием от ловящего; создавать условия для тренировки опорно-двигательного аппарата; воспитывать у детей в играх чувства взаимопомощи и сотрудничества. Игроки – краски - сидят на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник - покупатель. Он стучит: Художник: Тук-тук! Продавец: Кто там? Художник: Это я, художник! Продавец: Зачем пришел? Художник: За краской. Продавец: За какой? Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.). Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской. Если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз – два – три - бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской	Ходьба в колонне по одному

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 16 стр 22		Кегли, мат, мяч, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному с изменениям направления движения; бег с перешагиванием через предметы	С кеглями	А) прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); Б) Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); В) Переползание через три обруча	Подвижная игра **«Дорожка препятствий». «Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие ос-танавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 17 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Кегли, мат, мяч, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному с изменениям направления движения; бег с перешагиванием через предметы	С кеглями	А) прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); Б) Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант); В) Переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком	Подвижная игра **«Дорожка препятствий». «Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие ос-танавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 2 неделя (улица)	30 минут	№ 18 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	4 обруча, мешочки с песком, веревка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минут; развивать точность броска	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут	----------	**Игровые упражнения:** «*Кто самый меткий*?» Играющие распределяются на четыре звена и становятся у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках по одному мешочку с песком. По сигналу педагога – первые в колонне бросают мешочки в обруч, затем бегут, берут их и встают в конец своей колонны. После этого выполняет упражнения следующая четверка и т.д. Педагог отмечает самых ловких и метких. «*Перепрыгни – не задень*» Играющие строятся в три колонны на расстояние одного шага друг от друга. Перед каждой колонной стоят двое водящих с натянутой веревкой (дина 1,5 – 2 м, высота 20 – 25 см). по сигналу педагога водящие подносят веревку к ногам играющих, а те должны перепрыгнуть через нее. Педагог отмечает команду – победителя.	Подвижная игра **«Совушка».** Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 19 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Скакалка на каждого ребенка, мяч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу.	Со скакалкой	А) Ведения мяча по прямой и сбоку (баскетбольный вариант) Б) Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. В) Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой.	Подвижная игра **«Ловишка, бери ленту»** **Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. **Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. **Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 20 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Скакалка на каждого ребенка, мяч, гимнастическая скамейка, кубики, мяч вес 1 кг, мешочек с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу.	Со скакалкой	А) Ведения мяча между предметами (кубиками, кеглями). Б) Переползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч (вес 1 кг). В) Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Подвижная игра **«Ловишка, бери ленту»** **Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. **Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. **Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№ 21 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Набивные мячи, бруски,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога; бег с перешагиванием через предметы (набивные мячи)	----------	**Игровые упражнения** **«Успей выбежать»** играющие образуют круг. В середину выходят 6 – 8 детей. стоящие по кругу поворачиваются в правую (левую) сторону и. держась за руки, бегут (или быстро идут). Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу педагога «Стой!», бегущие быстро останавливаются и поднимают вверх сплетенные руки. Педагог считает до трех, в это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети отпускают руки. При повторение игры, выходят в середину другие дети. **«Мяч – водящему»** Играющие выстраиваются в 3 – 4 колонны. На расстоянии 2,5 от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу педагога, водящие бросают мяч первым игрокам в колонне, те поймав их, взращают обратно и бегут в конец своей команды. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.	Подвижная игра **«Совушка».** Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 22 стр 27	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мячи по количеству детей, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения (широким шагом и сменяющим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см)	С мячом	А) ползание на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой и переползая под дугой (или шнуром) Б) прыжки на правой и левой ноге между предметами (мячами, кубиками) В) ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Игра малой подвижности «Эхо»

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 23 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мячи по количеству детей, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения (широким шагом и сменяющим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см)	С мячом	А) переползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи – не урони» Б) прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч В) ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Игра малой подвижности «Эхо»

ОКТЯБРЬ 4 неделя (улица)
30 минут
№ 24 стр 28
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г
Мешочки
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метание мешочков
Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога бег до 1,5 минут в среднем темпе между предметами, не задевая их; переход на обычную ходьбу.

Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» (метание мешочков до ориентира) «Не задень» (прыжки на двух ногах в круг из круга)
Подвижная игра **«Ноги от земли».**
Ходьба змейкой друг за другом

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)
30 минут
№ 25стр 29
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г
Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом
Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.
С обручем
А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате Б) Прыжки через шнуры (подряд 6 – 8 раз) В) Эстафета «Мяч водящему»
Подвижная игра **«Перелет птиц».**
Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 26стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе Б) Прыжки попеременно на левой на правой ноге через канат В) «Попади в корзину» (бросать мяч двумя руками в корзину – баскетбольный вариант)	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 27стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Бруски, шнуры, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки перешагивания через предметы, ходьбы и бега врассыпную; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние между ними 70 см. ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски (по сигналу педагога), ходьба и бег врассыпную	----------	Игровые упражнения **«Мяч об стенку»** Играющие выстраиваются перед стенкой (заборчик, щит) бросают мяч в стенку и ловят после отскока от земли (с хлопком, с приседанием). **«Будь ловким»** (прыжки на двух ногах между предметами)	Подвижная игра **«Мышеловка».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 28 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Скакалка на каждого ребенка, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения на подлезании под шнур и прокатывании обручей.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два – три прыжка на одной ноге)	С короткой скакалкой	А) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди; Б) подлезание под шнур боком (несколько ряд подряд); В) прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстояние 4 м).	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 29 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Скакалка на каждого ребенка, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения на подлезании под шнур и прокатывании обручей.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два – три прыжка на одной ноге)	С короткой скакалкой	А) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди; Б) подлезание под шнур подталкивая мяч головой; В) перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из- за головы (стойка – ноги врозь)	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

НОЯБРЬ 2 неделя (улица)					
30 минут					
№ 30 стр 34					
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г					
Мячи, бруски					
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа					
	Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога во время остановки выполнить задание: покружиться, попрыгать, присесть и т.д. Бег с перешагиванием через предметы (мячи, бруски). Ходьба и бег в чередовании.	----------	Игровые упражнения **«Быстро передай»** (передача мяча по кругу – в шеренге). **«Не задень»** (прыжки между предметами) Проводится в виде эстафеты.	Подвижная игра **«Не оставайся на полу»**
Игра малой подвижности «Эхо»					

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 31 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мешочки, гимнастическая скамейка, обруч или корзина	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки бега и ходьбы по кругу, разучить упражнение – бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке, с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	А) метание в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 3 м правой и левой рукой. Б)ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; В) ходьба на носках между набивными мячами, рука за головой	Подвижная игра **«Перелет птиц»**	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 32 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Мешочки, гимнастическая скамейка, обруч или корзина	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки бега и ходьбы по кругу, разучить упражнение – бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке, с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	А) метание в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 4 м правой и левой рукой. Б)ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; В) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Подвижная игра **«Перелет птиц»**	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№ 33стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Бубен, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе широким и мелким шагом, беге с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом, разучить игру «Горелки»	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом (под редкие удары в бубен) и семенящим (под частые удары); ходьба обычным шагом и переход на бег с высоким подниманием колен – как лошадки.	--------	Игровые упражнения **«Быстро передай»** Играющие строятся в 3 – 4 колонны. Расстояние между детьми один шаг. У стоящих первыми в колонне в руках мяч (большого и среднего диаметра). По сигналу педагога они передают его двумя руками назад. Каждый игрок получив мяч, передает его следующему и после этого бежит в конец своей колонны.	Подвижная игра **«Перелет птиц»**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 34стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате Б) Прыжки через шнуры (подряд 6 – 8 раз) В) Эстафета «Мяч водящему»	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 35 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе Б) Прыжки попеременно на левой на правой ноге через канат В) «Попади в корзину» (бросать мяч двумя руками в корзину – баскетбольный вариант)	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 4 неделя (улица)	30 минут	№ 36 стр 39	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Бруски, шнуры, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки перешагивания через предметы, ходьбы и бега врассыпную; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние между ними 70 см. ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски (по сигналу педагога), ходьба и бег врассыпную	----------	Игровые упражнения **«Мяч об стенку»** Играющие выстраиваются перед стенкой (заборчик, щит) бросают мяч в стенку и ловят после отскока от земли (с хлопком, с приседанием). **«Будь ловким»** (прыжки на двух ногах между предметами)	Подвижная игра **«Мышеловка».**	Игра малой подвижности «Затейники»

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 37 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу педагога, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т.д.); бег с преодолением препятствий (6 – 8 брусков, положенных на расстоянии 80 – 90 см один от другого)	С малым мячом	А) Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге; другая махом переносится снизу – сбоку скамейки; руки на поясе. Б)прыжки со скамейки (на коврик или дорожку) с приземлением на полусогнутые ноги; В) эстафета с мячом «Передал – садись»	Подвижная игра **«Ловля обезьян».**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 38 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу педагога, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т.д.); бег с преодолением препятствий (6 – 8 брусков, положенных на расстоянии 80 – 90 см один от другого)	С малым мячом	А) Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Б) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из- за головы из положения, сидя, ноги скрестно. В) Прыжки со скамейки в плоский обруч.	Подвижная игра **«Ловля обезьян».**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

ДЕКАБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 39 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Снежки, кегли,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; развивать точность и глазомер при метании снежков, устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по снежному валу свободно балансируя руками (вал хорошо утрамбован, страховка педагога обязательная); ритм ходьбы задает впереди идущий ребенок	----------	Игровые упражнения **«Точно в цель»** Дети лепят снежки и выстраиваются вдоль исходной линии, обозначенный шнуром (цветной лентой). На расстоянии 6 – 8 м параллельно исходной линии ставятся цветные кегли. По сигналу педагога дети бросают снежки в цель. Подсчитывают предметы и отмечаются самые ловкие ребята. **«Точный пас»** Дети распределяются на пары, в руках у них клюшки и одна шайба на двоих. Играющие предлагают шайбу друг другу плавными движениями (расстояние между детьми 2 – 3 м)	Подвижная игра **«Мороз красный нос».**	Ходьба между ледяными постройками в умеренном темпе, быстром и снова в умеренном темпе

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 40 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая палка по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега; развивать координацию движений при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; упражнять в переползании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога остановиться, покружиться на месте вправо (влево). Бег врассыпную.	С гимнастической палкой	А)Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6 – 8 м) Б) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м) В) упражнение в переползании по прямой – «крокодил» (расстояние 3 – 4 м)	Подвижная игра **«Перемени предмет».**	Игра малой подвижности «Летает – не летает»

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 41 стр 43	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мячи, кубики (кегли), набивной мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на пра-1 вой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 —флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.' 3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз). 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 42 стр 43	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	снежки, снеговик, лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «Пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200м)	**Игровые упражнения.** «Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. «Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. «Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку Игра «У кого меньше шагов?» Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10м)	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них до-тронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих	Ходьба в колонне по одному на лыжах. Игра малой подвижности «Найди предмет».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 43 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	Игровое упражнение **«Метко в цель».** Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Подвижная игра **«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дыхательное упражнение «Ветер»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 44 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	Игровое упражнение **«Метко в цель».** Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Подвижная игра **«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дыхательное упражнение «Кошка»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 45 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер. Повторить игровые упражнения с бегом и броса-ние снежков в горизонтальну ю цель.	Одна группа детей проходит по лыжне 20 м ступающим шагом- как лошадки, 20м скользящим шагом – как лисичка. Передвижение по лыжне (дистанция 300м) Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной линии (шнур, веревка)	**Игровые упражнения** **«Метко в цель»** Играющие лепят несколько снежков и строятся у исходной черты в шеренгу, на расстоянии 4 м от них педагог ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски в цель. **«Смелые воробушки»** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу педагога прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время педагог останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленные на расстоянии 50 см одна от другой

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут № 46 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную	**Без предметов** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение. 7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 — прыжок повыше. Повторить 2-3 раза	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут № 47 стр 48	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубики, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную	**Без предметов** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение. 7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 — прыжок повыше. Повторить 2-3 раза	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Малый маятник»

ДЕКАБРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 48 стр 48	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	**Игровые упражнения** Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. **Подвижная игра «Мы веселые ребята».** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 49 стр 49	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	веревка (шнур), дуги, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в ко-лонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останав-ливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	**С веревкой (шнуром)** 1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —поднять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. 3. И. п.— основная стойка,: веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —присесть, веревку выходное положение. 4. И. п. — стойка в упоре на 1— поворот вправо, коснуться в исходное положение. То я 5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 —вернуться в и.п. 6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смот-рит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнез-до. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 50 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	веревка (шнур), дуги, мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в ко-лонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останав-ливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	**С веревкой (шнуром)** 1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —поднять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. 3. И. п.— основная стойка,: веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —присесть, веревку выходное положение. 4. И. п. — стойка в упоре на 1— поворот вправо, коснуться в исходное положение. То я 5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 —вернуться в и.п. 6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смот-рит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнез-до. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»

ЯНВАРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 51 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	лыжи, снежки, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем — катание на санках с горки.	----------	**Игровые упражнения**. «Кто быстрее». Воспитатель и дети раскладывают вокруг снежной бабы (елки) на расстоянии 1 м от нее снежки (по числу играющих). Затем дети отходят от снежной бабы на расстояние 3 м и образуют круг. По команде воспитателя они выполняют прыжки на двух ногах до снежков, берут по снежку и поднимают вверх. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется. Воспитатель отмечает ребят, которые быстрее других выполнили задание. «Пробеги —не задень». Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 52 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая скамейка, обруч, мячи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе-ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе-рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3— руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой но-гой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель	1. Перебрасыван ие мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп-пировке. 3. Ходьба с перешагивани ем через набивные мячи, руки на пояс	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности (по выбору детей).

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 53 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая скамейка, обруч, мячи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе-ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе-рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3— руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой но-гой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель	1. Перебрасыва ние мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности (по выбору детей).

ЯНВАРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 54 стр 54	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	лыжи, снежки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми	**Игровые упражнения.** «Пробеги — не задень» бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза. «Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» - метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 55 стр 54	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая скамейка, обручи на каждого ребенка, мяч, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении	**Подвижная игра** «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 56 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	гимнастическая скамейка, обручи на каждого ребенка, мяч, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	**Подвижная игра** «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Маленький маятник»

ЯНВАРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 57 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	лыжи, санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).	----------		**Игровые упражнения.** «**По местам**». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбе-гаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По ме-стам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее. **«С горки».** Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 58 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-	гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 59 стр 69	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскет-больный вариант).	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 60 стр 69	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	лыжи, клюшка, шайба	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте. Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.	----------	Игровые упражнения. «**Точный пас**». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера. «**По дорожке**». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону.	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 61 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	большой мяч по числу детей, дуга, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	**С большим мячом** 1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза	**Подвижная игра** «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 62 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	большой мяч по числу детей, дуга, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	**С большим мячом** 1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	**Подвижная игра** «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 63 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	лыжи, снежки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (вначале воспитатель ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей. «Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 64 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, шнур для подлезания и перепрыгивания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивани и через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастическ ой скамейки	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 — исходное положение. 5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение. 6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	1. Метание мешочков в вертикальну ю цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагиван ие через шнур (высота 40 см).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 65 стр 72	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, шнур для подлезания и перепрыгивания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивани и через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастическ ой скамейки	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 — исходное положение. 5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение. 6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленным и в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 66 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	снежки, обручи, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения	**Игровые упражнения.** «Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увели-чить. «Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.	**Подвижная игра** «Ловишки»	Ходьба за самым ловким ловишкой.

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут № 67 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, конус для ориентира, маски для подвижных игр	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2-3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «шарик»

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 68 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, конус для ориентира, маски для подвижных игр	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим-настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав-новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж-ках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе-рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительн остью до 1 минуты (с изменением на-правления движения); ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую пра-вую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.	1. Лазанье на гимнастическу ю стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастическо й скамейке, руки за головой (2-3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленным и в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противополож-ной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 69 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	санки, снежки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).	**Игровые упражнения** «Гонки санок». Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза. «Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят. «По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками.	Подвижная игра «Ловишки – перебежки» Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде педагога первая группа детей убегает, а вторая догоняет и пытается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиши. При повторной перебежки дети меняются ролями.	Игра малой подвижности по выбору детей.

МАРТ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 70 стр 76	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей, канат, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторо-ну; бег врассыпную	**С малым мячом** 1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к пра-вой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с ме-шочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2-3 раза. 3. Перебрасыван ие мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей ко-лонны.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

МАРТ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 71 стр 76	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей, канат, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную	**С малым мячом** 1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10—12 раз).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

МАРТ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 72 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014г	клюшка, шайба, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в пе-ребрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжитель ностью до 1 минуты между ледяными по-стройками, переход на ходьбу	**Игровые упражнения.** «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением. «Проведи —не задень». Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.	Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги! С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему уда-ется это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

МАРТ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 73 стр 79	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, маски для подвижных игр, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе-га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе-рестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в сто-роны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднима-ясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуть-ся в исходное положение	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с призем-лением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальну ю цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 74стр 80	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, маски для подвижных игр, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе-га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе-рестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в сто-роны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднима-ясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуть-ся в исходное положение	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальну ю цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выпол-няется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 75 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014г	флажок	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.	**Игровые упражнения.** «Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей. «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение	Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить	Игра малой подвижности.

МАРТ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 76 стр 81	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-	Гимнастическая скамейка, шнур, бубен, кубики по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	**С кубиками** 1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. 4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2—3 раза	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»

МАРТ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 77 стр 82	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, шнур, бубен, кубики по числу детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	**С кубиками** 1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. 4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках , 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

МАРТ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 78 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	кегля, кубик, мешочки с песком, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд	**Игровые упражнения.** «Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Эстафета с мячом «Быстро передай».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

МАРТ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 79 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Обручи по количеству детей, набивные мешочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение

МАРТ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 80 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Обручи по количеству детей, набивные мешочки, шнур, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение

МАРТ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 81 стр 85	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	кегля, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатывание м мяча; повторить игровое задание с прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде педагога, дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10м). Затем задание выполняет вторая подгруппа. Упражнение повторяется 2 – 3 раза	**Игровые упражнения.** «Прокати – сбей» На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6 – 8 штук). Педагог приглашает 1 группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Дети строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети стоящие на противоположной стороне – подхватывают мячи. Снова расставляются кегли и задание выполняет вторая группа детей. «Прокати – не задень» Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см друг от друга. Колонной по одному дети перебегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	----------	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 82 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, бруски, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную	**С гимнастической палкой** 1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. л.— основная стойка палка вниз. J-2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. 5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево	1. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 83 стр 87	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, бруски, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную	**С гимнастической палкой** 1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. л.— основная стойка палка вниз. J-2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. 5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз)	Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»

АПРЕЛЬ 1 неделя (улица)	25 минут № 84 стр 87	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз	**Игровые упражнения** «Ловишки – перебежки» Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде педагога первая группа детей убегает, а вторая догоняет и пытается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиши. При повторной перебежки дети меняются ролями. «Передача мяча в колонне» Играющие строятся в 3 – 4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде педагога дети передают мяч назад двумя руками на головой (расстояние между игроками 1 шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 85 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	скакалка по количеству детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами	**С короткой скакалкой** 1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, ска-калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком	Подвижная игра «Стой»	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 86 стр 89	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	скакалка по количеству детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами	**С короткой скакалкой** 1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, ска-калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра «Стой»	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 87 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	флажок, кегли 8 – 10 штук, обруч, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами	----------	**Игровые упражнения**. «Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. «Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 88 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, мячи набивные, мешочки для метания, малые мячи по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пере-строение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагива-нием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см	**С малым мячом** 1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастическо й скамейке, перешагивая через пред-меты (кубики, набивные мячи).	«Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 89 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	Гимнастическая скамейка, мячи набивные, мешочки для метания, малые мячи по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пере-строение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагива-нием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см	**С малым мячом** 1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастическо й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастическо й скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	«Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»

АПРЕЛЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 90 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	мяч, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному	----------	Игровые упражнения. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обо-значенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну. «Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.	Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом. После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останав-ливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми про-износит: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут № 91 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014	Гимнастическая стенка, канат, скакалка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами	**Без предмета** 1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. 3. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 4. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой 5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами. 6.И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. На правой, на левой попеременно	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку на месте Равновесие – ходьба по канату боковым приставным шагом	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут № 92 стр 93		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа) М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет. М.-2014г	Гимнастическая стенка, канат, скакалка, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами	**Без предмета** 6. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 7. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. 8. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 9. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой 10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами. 6.И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. На правой, на левой попеременно	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м), 2—3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

АПРЕЛЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 93 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду « 2014 (старшая группа)	кегли, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упраж-нения с мячом, в прыжках и равновесии	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза	----------	**Игровые упражнения**. «Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движе-нием обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза. «Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колон-ны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя. Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 94 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая скамейка, набивные мячи,, мячи диаметром 8 – 10 см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра «Что изменилось?».

МАЙ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 95 стр 89	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Гимнастическая скамейка, набивные мячи,, мячи диаметром 8 – 10 см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра «Что изменилось?».

МАЙ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 96 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мяч, волан, ракетка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты	**Игровые упражнения.** «Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м. «Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие —волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 97 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Флажки на каждого ребенка, мячи диаметром 20см)г	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой сто-роне зала); ходьба и бег врассыпную	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — исходное положение. 3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 98 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Флажки на каждого ребенка, мячи диаметром 20см), корзина (кольцо), дуга (обруч)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой сто-роне зала); ходьба и бег врассыпную	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — исходное положение. 3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 99 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	обручи плоские, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами	**Игровые упражнения.** «Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза. «Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее. «Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 100 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	кубики, мячи, обруч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами	**С мячом** 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное по-ложение. То же левой ногой.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастическо й скамейке боком при-ставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей ко-лонны.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

МАЙ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 101 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	кубики, мячи, обруч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами	**С мячом** 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное по-ложение. То же левой ногой.	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей ко-лонны.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

МАЙ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 102 стр 99	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.	**Игровые упражнения.** «Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей. «Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево. Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 103 стр 95	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли, маски для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг - это камешки, другая группа — караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сиг-j налу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой! караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой) щукой	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим -щукой

МАЙ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 104 стр 96	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли, маски для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см), 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг - это камешки, другая группа — караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сиг-j налу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой! караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой) щукой	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим -щукой

МАЙ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 105 стр 96	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» М: 2014г М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М.-2014 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2011г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа дви-жения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.	**Игровые упражнения.** «Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каж-дого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному.

Приложение № 1

Дыхательные упражнения применяемые в рабочей программе

"Шарик".

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки ("а", "о", "у", "щ", "х") и их сочетания ("з" – "с", "о" – "у", "ш" – "г", "ц", "х" и т. п.).

«Ладошки»

И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

«Погончики»

И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

«Насос»

И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

«Кошка»

И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

«Малый маятник»

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

Ветер, (очистительное, полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза

Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня.

Цель: та же. **И.п**.: стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед,

затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.
Повторить 3-4 раза Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдох максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.

Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании. И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.
Повторить 4-10 раз.

Приложение № 2

Релаксационные упражнения

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Инструктор по физической культуре. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

“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 шарику.

“Облака”

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

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).