**План индивидуального развития детей старшего дошкольного возраста**

**(седьмой год жизни) по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. ребенка** | **Виды движений** | **Основные дидактические задачи** | **Дидактические игры и упражнения** | **Количество**  **занятий** | **Методическая литература** |
|  | **Ходьба** | *1.Учить выполнять сложные виды ходьбы:*  - спиной вперед  - скрестным шагом  - гимнастическим шагом  - выпадами в приседе  *2.Упражнять при смене темпа* ходьбы применять соответствующую амплитуду движений рук  *3. Выполнять перестроения при ходьбе без снижения темпа:*  - парами  - тройками  - четверками  *4.Продолжать воспитывать* выносливость через увеличение расстояния, дальность прогулок. | **Игровые упражнения:**  «Улитка»  «Змейка»  «Пингвины»  (в полуприседе)  «Иголка и нитка»  «Золотые ворота»  «Кто выше взойдет»  «Пройди бесшумно»  «Стоп»(широким шагом)  «Кто быстрее» (спортивная ходьба)  «Пройди по лестнице»  «Жмурки»  «Не урони шарик»  «Через холодный ручей» |  | Е.Н.Вавилова  «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».  В.Г. Кудрявцева  «Развивающая педагогика оздоровления»  Л.Г. Горькова  Л.А. Обухова  «Занятия физической культурой в ДОУ»  М.А.Рунова  «Двигательная активность ребенка в ДОУ»  К.К. Утробова  «Занимательная физкультура в детском саду» |
|  | **Бег** | *1 Совершенствовать умение бегать легко,* естественно, ритмично, с хорошей осанкой, с непринужденным положением рук, головы, туловища  *2.Продлжать развивать быстроту*  за счет заданий на умение реагировать на сигнал, выполнять бег из разных исходных положений | **Игры – эстафеты:**  «Полоса препятствия»  «Перемена мест»  «Перенеси предмет»  «Бег шеренгами»  «Догони соперника»  «собери флажки»  «Будь внимателен»  **Игры:**  «Мыльные пузыри»  «Ловишка, бери ленту»  «Воробьи и вороны»  «Два Мороза»  «Друга удалось догнать?»  «Пугало»  «Мартышки»  «Эй, ловишка, выходи!»  «Сороконожки»  «Рыбак»  «Не попади в болото» |  |  |
|  | **Прыжки** | 1. *1.Продолжать работу над улучшением техники во всех видах прыжков:* 2. - в длину с места 3. - в длину с разбега 4. - в высоту с места 5. - прыжок с высоты 6. - на предмет с места, с разбега 7. - через скакалку | **Игровые упражнения:**  «Прыгни – повернись»  «Пингвины с яйцом»  «С кочки на кочку»  «Перепрыгни нарты»  «Прыжки через сугробы»  «Прыгни – присядь»  «Сильный удар»  (прыжки в вверх)  «Загони льдинку»  «Не оступись»  «Кто сделает меньше прыжков»  «Волшебная скакалка»  «Кто скорее снимет ленту»  «Прыжковая эстафета»  «Наездники» (прыжки на мячах хип-хоп)  **Игры:**  «Лягушки цапля»  «Акула»  «Волк во рву»  «Удочка»  «Саранча»  «Пингвины»  «Непоседа воробей»  «Цапля» |  |  |
|  | ***Метение и ловля*** | 1. *1.Закреплять правильные способы выполнения детьми* бросания мяча и ловле, метания в цель и вдаль. 2. *2. Развивать глазомер.*   *3.Учить детей* ведению мяча в ходьбе и беге. | **Игровые и спортивные упражнения :**  «Точный удар»  «Не упусти мяч»  «Передай – садись»  «Брось – поймай»  «Защита крепости»  «Кто быстрее»  «Поймай мяч»  «Выстрел в небо»  «Горизонтальная мишень»  «Играй, играй, мяч не теряй»  «Проведи мяч»  «Мишень – корзинки»  «Волейбол с воздушными шарами»  «Мяч водящему»  «Сбей кеглю»  «Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай»  «Городки»  «Настольный теннис»  «Бадминтон»  «Волейбол» |  |  |
|  | **Ползание,**  **лазанье,** | 1. *1.Закреплять раннее разученные движения,* повышать качество их выполнения, ритмичность и 2. координацию движений.   *2.Добиваться от детей при выполнении лазанья по гимнастической* стенке: уверенного ритмичного лазанья чередующимся шагом с одновременным движением рук и ног.  *3.Продолжать учить лазать по веревочной лестнице и канату* | **Игровые упражнения:**  «Раки»  «Раненый солдат»  «Проползи – не урони!»  «Смелые верхолазы»  «Вверх по канату»  «Кто первый через вертикальные обручи к флажку»  «Веселые соревнования»  «Удержись»  ( передвижение по рукоходу)  «Кто скорей проползет в тоннель»  **Игры:**  «Ловля обезьян»  «Медведи и пчелы»  «Перелет птиц»  « Военные на учениях»  (полоса препятствия)  «Выше ноги от земли»  «Заяц любит есть морковку»  «Дружные ребята» |  |  |
|  | **Равновесие** | 1. *1. Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие в* статических позах и при перемещении в пространстве. 2. *2. Учить детей умению быстро действовать в тех* случаях, когда теряется равновесие при ходьбе по узкой и высокой опоре. 3. *3.Научить детей умению пользоваться способами самостраховки в играх.* | **Игровые упражнения:**  - Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи «Через сугробы»  - Ходьба по скамье навстречу друг другу  «Веселые козлики»  - Ходьба по скамье на носках выполнением «Ласточки» на одной ноге в центре скамьи.  - Стоять на одной ноге, удерживая мешочек на согнутой ноге «Стойкий оловянный солдатик»  - Ходьба по узкой перекладине пятка- носок «Вагончики»  «Ходули»  «Больная птица»  «Накорми кролика»  «Бой петухов»  «бег в мешке»  «Ножная качалка»  «Донеси мешочек»  Не урони шарик»  Петрушки на скамье»  «Канатоходцы»  «Присядка»  «Через холодный ручей»  «Переправа»  «Смелые гимнасты»  **Игры:**  «Жмурки» - бег с завязанными глазами  «Полярная сова и евражки»  «Стоп»  «Паук и мухи»  «Морская фигура замри!»  «Мыши и котята» |  |  |