|  |  |
| --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение****«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №37»** |  |

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

 **для детей от 3-7 лет**

**на 2014-2015 учебный год**

**Составитель:**

**инструктор по физической культуре**

**Куклина Нина Алексеевна**

**г.Курск**

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Целевой раздел.**

1.1.Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

1.2. Планируемые результаты.

1. **Содержательный раздел.**
	1. Особенности образовательной деятельности.
	2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.
	3. Особенности осуществления ОП.
	4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.

3. **Организационный раздел.**

3.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

3.3. Методическое обеспечение.

1. **Целевой раздел**
2. **1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

 «Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическая культура» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №37».Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой, В.В.Гербовой.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Разработка программы осуществлялась в соответствии с

* Конституцией РФ
* Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012
* Требованиями СанПиН 2.4.1.3049 от15.05.2013г
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155.
* Уставом МБДОУ№37
* Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Программа воспитания и обучения» под ред. М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой, В.В.Гербовой.

 Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

 В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

 В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

 Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

 Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

 Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

 Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

 Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

 Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Срок реализации программы- 1 год ( 2014-2015).

* + 1. **Цели и задачи реализации программы**

 На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

 Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

 **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

 Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

 - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

 Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

 Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

 Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

 **Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

 Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

 В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи,** направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

 При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «…в определении роли физического воспитания в формировании … моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств…». «Роль физического воспитания … заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий…воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

**1.1.2**. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

 Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

 Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

 Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

 2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

 3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

 Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

 Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

 Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

 Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

 Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**1.1.3**.**Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**( от 3 лет до 7 дет).**

**Четвертый год жизни**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошколь­ника, который характеризуется высокой интенсивностью физичес­кого и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, пред­метным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять не­терпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отно­шения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрос­лым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых дейст­вий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих дости­жений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — мо­лодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в со­вместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку осво­ить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных дей­ствий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положи­тельной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движе­ниями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, со­блюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соот­ветствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям.

**Пятый год жизни**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значи­тельно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испыты­вают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самосто­ятельно. Но при этом он исходит из реального уровня уме­ний, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нуж­ном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и ре­альность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможно­стей детей и используется инструктором для обогащения детского иг­рового опыта: придумывания в игре фантастических образов живот­ных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой за­дачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
* уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
	2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Шестой год жизни**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

 Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**Седьмой год жизни**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физи­ческом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предсто­ящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность про­странственной ориентировки, заметно увеличились проявления воле­вых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление до­биться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое от­ношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и де­вочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста стано­вятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятель­но следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некото­рых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в слу­чае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отво­рачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предло­жить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду —* в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощу­щение взросления,*** растущих возможностей, вызывать стремление к ре­шению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоноч­ник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздей­ствиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.***

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоско­стопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.***

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туло­вища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнас­тику,

#### Показатели физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега на 10м с хода (сек) | мальчики | 3,5 – 2,8 | 3,3 – 2,4 | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
| девочки | 3,8 – 2,7 | 3,4 – 2,6 | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8 | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| девочки | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7 | 9,8 – 8,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 47 – 67,6 | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4 |
| девочки | 38,2 – 64 | 51,1 – 73,9 | 66 – 94 | 77,7 – 99,6 | 80 – 123 |
| Дальность броска правой рукой (м) | мальчики | 1,8 – 3,6 | 2,5 – 4,1 | 3,9 – 5,7 | 4,4 – 7,9 | 6,0 – 10,0 |
| девочки | 1,5 – 2,3 | 2,4 – 3,4 | 3,0 – 4,4 | 3,3 – 5,4 | 4,0 – 6,8 |
| Дальность броска левой рукой (м) | мальчики | 2,0 – 3,0 | 2,0 – 3,4 | 2,4 – 4,2 | 3,3 – 5,3 | 4,2 – 6,8 |
| девочки | 1,3 – 1,9 | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,7 | 3,0 – 5,6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 119 – 157 | 117 – 185 | 187 – 270 | 221 – 303 | 242 – 360 |
| девочки | 97 – 153 | 97 – 178 | 138 – 221 | 156 – 256 | 193 - 313 |
| Скорость бега | 90м |  |  | 30,6 – 25,0 |  |  |
| 120м |  |  |  | 35,7 – 29,2 |  |
| 150м |  |  |  |  | 41,2 – 33,6 |

**2. Содержательный раздел**

**2.1.Особенности образовательной деятельности.**

По действующему СанПиН для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

**Расписание занятий по физической культуре на 2014 - 2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели****Группы**  | **понеде****льник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **2** | 11.40-12.10 | На воздухе |  | 9.00-9.30 |  |
| **3** | 10.15-10.30 |  |  | На воздухе | 9.30-9.45 |
| **4** | 9.00-9.20 |  | 10.25-10.45 |  | На воздухе |
| **5** |  | 16.00-16.15 |  | 9.40-9.55 | На воздухе |
| **6** |  | 15.30-15.50 |  | На воздухе | 9.00-9.20 |
| **7** | 9.40-10.05 |  | 9.25-9.45 |  | На воздухе |
| **8** |  | 16.20-16.40 | 9.55-10.15 |  | На воздухе |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **1,6 - 3 лет** | **3 - 5 лет** | **5 -7 лет** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно утром |
| Оздоровительный бег |  |  | 1 р в неделю |
| Прием детей на улице | летом | В теплое время года | Весной, летом, осенью |
| Физкультурные занятия | 2 раза | 2 раза в неделю в зале, 1 (бассейн/коньки) |
| Подвижные игры | Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях |
| Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика) | 1-2 минуты | Во время занятий 2-3 минуты |
| Гимнастика после сна | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, праздники по сезонам | 1 раз в месяц | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц |
| Игры, хороводы, игровые упражнения | Ежедневно на прогулках и вне занятий |

**Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении общеразвивающего вида**

**детский сад № 37**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст |
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада |
|   | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 4-5 минут еж-но | 5-6 минут еж-но | 6-8 минут еж-но | 8-10 минут еж-но | 10 минут еж- но |
| 1.2 Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке | Еж-но 5-6 минут | Еж-но 6-10 минут | Еж-но 10-15 минут | Еж-но 15-20 минут | Еж-но 20-30 минут |
| 1.4 Закаливание: |   |   |   |   |   |
| - воздушные ванны | Ежедневно после дневного сна |
| - босохождение | Ежедневно после дневного сна |
| - ходьба по массажным дорожкам | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| 2. Учебные физкультурные занятия |
| 2.1 Совместные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 10 минут | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 25 минут |
| 2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | Замена бассейн/коньки | Замена бассейн/коньки  |
| 3.Спортивный досуг |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2 Спортивные праздники | - | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Досуги и развлечения | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в год | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| 4. Совместная деятельность с семьей |
| 4.1 Веселые старты | - | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раза в год | 1 раза в год |
| 4.2 Консультации для родителей | Ежеквартально |

**Перспективное планирование занятий по физической культуре**

**Для детей от 3-4 лет**

***Сентябрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба и бег всей группой в прямом направлении, прыжки на 2х ногах на месте. Ходьба и бег по кругу, ходьба вокруг кубиков.* | 1 | 12 | 1.Прокатывание мячейП/и «Пузырь» | мячи |
| 3 | И/у «Прокати и догони»П/и «Бегите ко мне» | Мячикегли |
| 2. | 4.5. | Прыжки на 2х ногах на местеП/и «Птички»И м/п «Найдем птичку» |  |
| 6. | И/у «Пойдем по мостику»П/и «Мой веселый звонкий мяч» | Шнурмячи |
| 3. | 7.8. | Прокатывание мячей И/у «Прокати и догони»П/и «Кот и воробышки» | Мячифлажки |
| 9. | Бросание мячей впередП/и «Мой веселый звонкий мяч» | мячи |
| 4. | 10.11. | Ползание с опорой на ладони и коленП/и «Быстро в домик»Игра м/п «Найдем жучка» | Дуга h 50см |
| 12. | Бросание мячей др.другуП/и «Бегите ко мне» | мячи |

***Октябрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.**Ходьба и бег по кругу по всему залу, с поворотом в др.сторону* | 1 | 13-14 | 1.И/у «Пойдем по мостику»2 «Перепрыгни через канавку»П/и «Догони мяч» | Шнурымячи |
| 15 | И/у «Побежим по дорожке»И/у «Докати мяч до кегли»П/и «Поймай комара» | Мячикегли |
| 2 | 17-18 | 1Прыжки из обруча в обруч2 «Прокати мяч» (S 2.5м)П/и «Ловкий шофер» | Плоские обручимячи |
| 19 | И/у «Побежим по дорожке» «Попрыгам как мячики»П/и «Поезд» | кегли |
| 3 | 20-21 | 1 Прокатывание мяча в прямом направлении2 И/у «Проползи -не задень»П/и «Зайка серый умывается» | МячиКубикиМал.мячиобручи |
| 23 | Перебрасывание больш.мяча через ручейП/и «Кот и воробышки» | Мячишнуры |
| 4 | 24-25 | 1Лазание под шнур(h 50 cм)2 «Пробеги-не задень»П/и «Наседка и цыплята» | Шнуркубики |
| 26 | И/у «Прокати мяч в ворота»«Перепрыгни из ямки в ямку»П/и «Пузырь» | Дугамяч |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба в колонне по одному, на носках, семенящ.шагом, бег. Ходьба по кругу с выполнением заданий* | 1 | 27-28 | 1.Равновесие «В лес по тропинке»2Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»П/и «Ловкий шофер»Игра м/п «Найдем зайчонка» | 2 доски шир. 25 см, длин.2-3мленточки |
| 29 | И/у «Прокати и догони»И/у «Пробеги по мостику»П/и «По ровненькой дорожке» | Мячи шнур |
| 2 | 30-31 | 1 Прыжки «Через болото»2Прокатывание мячей «Точный пас»П/и « Мыши в кладовой»Игра «Где спрятался мышонок» | Обручи, плоские обручишнур |
| 32 | И/у «Перепрыгни через ямки»П/и «Наседка и цыплята»Игра м/п «Найдем игрушку» | обручи |
| 3 | 33-34 | 1И/у «Прокати-не задень»2 И/у «Проползи-не задень»П/и «По ровненькой дорожке» | Кубикимячи |
| 35 | 1 И/у «Прокати мяч до кегли и сбей ее»2И/У «Перепрыгни через ручей»П/и «Кот и мыши» | Мячи кегли шнур |
| 4 | 36-37 | 1 И/у «Паучки»П/и «Поймай комара» | 2 доскиКубики,шнур |
| 38 | 1И/у «Прокати мяч в ворота»2 «Перепрыгни из ямки в ямку»П/и «Пузырь» | Дуга мяч |

***Декабрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу* | 1 | 1-2 | 1Равновесие И/у «Лягушки-попрыгушки»П/и «Коршун и птенчики» | ШнурКубики,скамейка |
| 3 | 1 Прыжки через снежные валики (10 см)П/и «Самолеты» |  |
| 2 | 4-5 | 1 Прыжки со скамейки(20см)на мат2 Прокатывание мячей др.другуП/и «Найди свой домик» | Мячи,мат,скамейка,шнур,обручи |
| 6 | 1 Ходьба по узкой дорожке2 Катание на санкахП/и «Наседка и цыплята» |  |
| 3 | 7-8 | 1 Прокатывание мяча м/у предметами2 Ползание под дугу(h50см)П/и «Лягушки»Игра «Найдем лягушонка» | 3 дуги,кубики,мячи,обручи |
| 9 |  Прыжки со скамейки(20см)П/и «Воробушки и кот»Игра «Найдем лягушонка» | скамейка |
| 4 | 10-11 | 1 Ползание. И/у «Жучки на бревнышке»2 Равновесие «Пройдем по мостику»П/и «Птица и птенчики» | 2доскистульчики |
| 12 | 1 Скольжение по ледяным дорожкам2 Ходьба по узкой дорожкеП/и «Лягушки» |  |

Январь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** |  ***Основные движения+игра***  | ***Оборудование*** |
| *Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания бег в колонне по одномус поворотом в др.сторону, ходьба и бег в чередовании* |  | 13-14 | 1Равновесие.И/з «Пройди-не упади»2Прыжки «Из ямки в ямку»П/и «Коршун и цыплята»Игра м/п «Найдем цыпленка» | Доска,плоские обручи |
| 15 | Перепрыгивание через снежные валикиП/и «Воробышки и кот» |  |
| 3 | 16-17 | 1 Прыжки «Зайки-прыгуны»2 Прокатывание мяча м/у предметамиП/и «Птица и птенчики» | Обручи, кубики ,мячи, кегли |
| 18 | 1 И/у «Щенята подлезли под забор»2 Катание на санкахП/и «Лохматый пес» |  |
| 4 | 19-20 | 1 Подлезание под дугу2 Равновесие «По тропинке»П/и «Найди свой цвет» | Кубики, дуга,Большой мяч |
| 21 | И/у «Прокати-поймай»И/у «Медвежата»П/и «Воробышки и кот» |  |
|
|

Февраль

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу с остановкой, поворотом в др.сторону, с выполнением заданий, переменным шагом, бег врассыпную* | 1 | 22-23 | 1 Равновесие «Перешагни-не наступи»2Прыжки с пенька на пенекП/и «Найди свой цвет» | КольцаКосичкиПлоские обручи |
| 24 | Ходьба по снежному валуП/и «Мышки» |  |
| 2 | 25-26 | 1 Прыжки «Веселые воробышки»2 Прокатывание мяча «Ловко и быстро»П/и «Воробышки в гнездах»Игра «Найдем воробышка» | Мал.обручиНабивные мячиОбруч бол. |
| 27 | 1 Скольжение по снежному валу2 Подъем на горку и спускП/и «Лягушки» |  |
| 3 | 28-29 | 1 Бросание мяча через шнур2 Подлезание под шнурП/и «Воробышки и кот» | Мячи шнур стойки |
| 30 | 1Катание на санках2Бросание снежковП/и «По ровненькой дорожке» |  |
| 4 | 31-32 | 1 Лазание под дугу в группировке2 РавновесиеП/и «Лягушки»Игра м/п «Найдем лягушонка» | Дуга(40-50 см)2 доски |
| 33 | 1 Бросание снежков правой и левой рукойП/и Поймай снежинку» |  |

Март

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба, бег по кругу, бег врассыпную в чередовании с ходьбой ходьба с заданием* | 1 | 1-2 | 1 «Ровным шажком»2 Прыжки «Змейкой»П/и «Кролики» | Доска кубики Кегли шнур |
| 3 | 1 Метание вдаль шишек2 Перешагивание через песочную насыпьП/и «Поймай комара» |  |
| 2 | 4-5 | 1 Прыжки через канавку(шир.15см)2Катание мячей «Точно в руки»П/и «Найди свой цвет» | Шнуры мячи |
| 6 | 1Хождение по прямой дорожке2 Метание шишек вдаль | Шишки обручишнур  |
| 3 | 7-8 | 1 «Брось –поймай»2 Ползание по скамейкеИ/у «Муравьи»П/и «Зайка серый умывается» | МячиГимн.скамейка |
| 9 | 1Прыжки с пеньков2ППерешагивание ч/з брускиП/и «Лохматый пес» |  |
| 4 | 10-11 | 1 Ползание «Медвежата»2 Равновесие Ходьба по гимнаст.скамейке (h 25см)П/и «Автомобили» | КеглиГимнастич.скамейка |
| 12 | 1Прыжки через «канавку»2Перебрасывание мяча «Через канавку»«Кролики» | Брускишнуры |

Апрель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, ходьба с остановкой по сигналу* | 1 | 13-14 | 1 Ходьба приставным шагом по гимнаст.скамейке(h 25см)2Прыжки через «канавку»П/и «Тишина»Игра «Найдем лягушонка» | Гимнаст.скамейка кубики косички |
| 15 | 1Прыжки с продвижением вперед2Бросание мячейП/и «Кролики» | Мячи кегли |
| 2 | 16-17 | 1Прыжки из круга в круг2И/у «Точный пас»П/и «По ровненькой дорожке» | КосичкиОбручиМячи, плоские обручи |
| 18 | 1Прокатывание мяча между предметами2Подлезание под шнурП/и «Воробушки и кот» | Мячи дуга |
| 3 | 19-20 | 1Бросание мяча вверх и ловля его 2мя руками2И/у «Медвежата»П/и « Мы топаем ногами» | Мячи шнур |
| 21 | 1Бег по дорожкеИ/у «Сбей кеглю»П/и «Наседка и цыплята»  | Кегли мячи шнур |
| 4 | 22-23 | 1 Ползание «Проползи –не задень»2Равновесие «По мосточку»П/и «Огуречек» | ОбручиГимнаст.скамейка |
| 24 | 1Прыжки с пеньков2Прокатывание мяча в воротаП/и «Кролики и сторож» | Мячи шнур |

Май

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№******занятия*** | ***Основные движения+игра*** | ***Оборудование*** |
| *Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, ходьба с заданиями* | 1 | 25-26 | 1Равновесие. Ходьба по гимнаст.скамейке2Прыжки через шнурыП/и «Мыши в кладовой» | Кольца, гимн.скамейкашнуры |
| 27 | И/у «Прокати мяч в ворота»аПеребрасывание большого мяча через ручейП/и «Лохматый пес» | Мячи, воротца шнур |
| 2 | 28-29 | 1 Прыжки «Парашютисты»2Прокатывание мячей др.другуП/и «Воробышки и кот»Игра м/п «Найдем мышонка» | Мячи, гимнаст.скамейка |
| 30 | 1И/у «Побежим по дорожке»2Прокатывание мяча между предметамиП/и «Поезд» | Кегли мячи |
| 3 | 31-32 | 1Броски мяча вверх и ловля его 2мя руками2Ползание по скамейкеП/И «Огуречек» | ФлажкиМячиГимн.скамейка |
| 33 | 1Прокати и догони мяч2Спрыгивание с пеньковП/и «Мыши в кладовой» | Мячикегли |
| 4 | 34-35 | 1Лазание на наклонную лесенку2Хождение по доскеП/и «Коршун и наседка» | Гимн.скамейкаШнурЛесенкаДоска |
| 36 | 1Спрыгивание со скамейки(h20 см)2Хождение по пенькамП/и «Мой веселый звонкий мяч» | Гимн.скамейка(h20 см)мячи |

**Для детей от 4-5 лет**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ заня****тия** | **Виды движений + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, бег | 1 | 1 | 1.Ходьба и бег и между двумя линиями2.Подпрыгивание на 2х ногах на месте с поворотом П.и «Найди себе пару» | Шнур листочки |
| 2 | 1.Ходьба между 2мя линиями(20 см)2.Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед до кубиков (3-4м)П.и «Воробышки и кот» | Шнур кубики листочки |
| 3 | И.у:1. «Не пропусти мяч»2. «Не задень»П.и «Автомобили»Игра «Найдем воробышка» | Мячи флажки кубики шнур |
| Ходьба на носках на пятках, бег с изменением темпа движения | 2 | 4 | 1. Прыжки «Достань до предмета»
2. Прокатывание мячей друг другу

 П.и «Самолеты» | Флажки мячи шнур колокольчик |
| 5 | 1.Прыжки «Достань до предмета»2.Прокатывание мячей друг другу3.Ползание на четвереньках по прямой (5м) | Флажки мячи шнур колокольчик кегли |
| 6 | И.у:1. «Прокати обруч»2. « Вдоль дорожки»П.и «Найди себе пару» | Обручи шнуры |
| Ходьба по кругу с ускорением и замедлением темпа, бег по залу цепочкой  | 3 | 7 | 1. Прокатывание мяча двумя руками друг другу (2м)
2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола

П.и «Огуречек, огуречек» | Мячи шнуры  |
| 8 | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
2. Лазание под дугу поточным способом
3. Прыжки на 2х ногах между кубиками (3-4м)

 П.и «По ровненькой дорожке» | Мячи дуги кубики |
| 9 | И.у:1. «Мяч через сетку»2. «Кто быстрее добежит до кубика»3. «Подбрось и поймай»П.и «Воробышки и кот» | Сетка мяч кубики |
| Ходьба со сменой ведущего, бег с изменением темпа | 4 | 10 | 1. Лазанье под шнур в группировке
2. Ходьба по доске на носках

П.и «У медведя во бору» | Обручи шнурдоска |
| 11 | 1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед (3м) | Доска кубики шнур  |
| 12 | И.у: 1. «Перебрось-поймай»2. «Успей поймать»3. «Вдоль дорожки» | Мячи кегли |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ заня****тия** | **Виды движений + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба со сменой направления, чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу | 1 | 13 | 1. Ходьба по гимнаст.скамейке
2. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед до кубика

П.и «Кот и мыши» | Косички скамейка кубики |
| 14 | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке с мешочом на голове2.Прыжки на 2х ногах до косички (4м)П.и «Ловишки» | Скамейка косички мешочки  |
| 15 | И.у:1. «Мяч через шнур»2. «Кто быстрее доберется до кегли»3.«Кто быстрее добежит до кубика»П.и «Найди свой цвет» | Мячи шнур кегли кубики |
| Ходьба со сменой направления, бег с поворотом кругом в чередовании с бегом врассыпную | 2 | 16 | 1.Перепрыгивание из обруча в обруч на 2х ногах2.Прокатывание мячей друг другуП.и «Автомобили» | Кубики обручи мячи |
| 17 | 1.Перепрыгивание из обруча в обруч на 2х ногах2.Прокатывание мячей между 4-5 предметамиП.и «Трамвай» | Кубики обручи мячи |
| 18 | И.у: 1. «Подбрось-поймай»2. «Кто быстрее» П.и «Цветные автомобили» | Мячи флажки |
| Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в колонне, бег обычный в чередовании с высоким подниманием бедра | 3 | 19 | 1.Прокатывание мячей в прямом направлении2.Лазание под шнур не касаясь руками полаП.и «У медведя во бору» | Мячи флажки шнур  |
| 20 | 1.Лазанье под дугу2.Прыжки на 2х ногах через 4-5 линий3.Подбрасывание мяча 2мя рукамиП.и « Кот и мыши» | Дуги косички мячи обручи |
| 21 | И.у :1. «Прокати-не урони»2. «Вдоль дорожки»П.и «Цветные автомобили» | Мячи обручи шнур |
| Ходьба приставным шагом вперед и назад, бег мелким и широким шагом | 4 | 22 | 1.Подлезание под дугу2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики3. Прыжки на 2х ногах между набивными мячамиП.и «Кот и мыши» | Дуги кегли доска 15смКубики набивные мячи |
| 23 | 1.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40см, с мячом в руках2. Прокатывание мяча по дорожке«Огуречек, огуречек..» | Шнур мячи кегли  |
| 24 | И.у:1 «.Подбрось-поймай»2 «Мяч в корзину»3.«Кто скорее по дорожке»П.и «Лошадки» |  |

**НоябрьДекабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, перестроение в колонну в движении | 1 | 1 | 1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку
2. Прыжки ч/з 4-5 брусков

П/и «Лиса и куры» | Шнуры бруски |
| 2 | 1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу
2. Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров
3. Прокатывание мяча м/у 4-5 кубиками
4. П/и « Кролики»
 | Шнуры мячи кубики |
| 3 | 1. «Веселые снежинки»
2. «Кто быстрее до снеговика»
3. «Кто дальше бросит»

П/и «Самолеты» | Кегли снежки |
| Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу, бег врассыпную | 2 | 4 | 1. Прыжки со скамейки на дорожку
2. Прокатывание мяча м/у предметами

П/и «У медведя во бору» | СкамейкаМат мячи кегли |
| 5 | 1. Прыжки со скамейки на дорожку
2. Прокатывание мяча м/у предметами
3. Бег по дорожке

П/и «Зайцы и волк» | СкамейкаМат мячи кегли |
| 6 | 1. «Пружинка»
2. «Разгладим снег»

П/и «Веселые снежинки» |  |
| Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с остановкой по сигналу | 3 | 7 | 1. Перебрасывание мячей друг другу
2. Ползание на четвереньках по гим.скамейке с опорой на ладони и колени

П/и «Зайцы и волк» | Мячи скамейка  |
| 8 | 1. Перебрасывание мячей друг другу
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы
3. Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи

П/и «Найди пару» | Мячи скамейка набивные мячи |
| 9 | 1. «Кто дальше?»
2. «Снежная карусель»

П/и «Самолеты» |  |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу | 4 | 10 | 1. Ползание по гим.скамейке на животе, хват рук с боков
2. Ходьба о гим.скамейке боком приставным шагом, руки за головой

П/и «Птички и кошки» | Скамейка  |
| 11 | 1. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и колени
2. Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти дальше

П/ и «Лиса и куры» | Скамейка гимн.палки |
| 12 | 1. «Петушки ходят»
2. «По снежному валу»
3. «Снайперы»

П/и «Автомобили» |   |

 **Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба и бег между предметами в колонне, врассыпную | 1 | 13 | 1. Ходьба по канату
2. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната
3. П/и «Кролики»
 | Канат обручи |
| 14 | 1. Ходьба по канату
2. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками

П/и «У медведя во бору» | Канат мячи обручи |
| 15 | 1. «Снежинки-пушинки»
2. «Кто дальше»

П/и «Лошадки» | скакалки |
| Ходьба в колонне со сменой ведущего, бег врассыпную | 2 | 16 | 1. Прыжки с гимн.скамейки
2. Перебрасывание мячей друг другу

П/и «Найди себе пару» | Мячи скамейка |
| 17 | 1. Отбивание мал.мяча о пол и ловля его двумя руками
2. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед
3. Ходьба на носках м/у предметами

П/и «Зайцы и волк» | Мячи кегли |
| 18 | 1. «Снежная карусель»
2. «Прыжки к елке»

П/и «Найди себе пару» |  |
| Ходьба и бег м/у предметами, «змейкой», бег врассыпную | 3 | 19 | 1. Отбывание мяча о пол
2. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни

П/и «Лошадки» | Скамейка мячи косички |
| 20 | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах
2. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни
3. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед

П/и «Кролики» | Мячи скамейка шнур |
| 21 | 1. «Кто дальше бросит»
2. «Перепрыгни-не задень»

П/и «Сбей кеглю» | Кегли снежки  |
| Ходьба в колонне со сменой ведущего, бег врассыпную | 4 | 22 | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола
2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове

П/и «Автомобили» | Шнур скамейка мешочки с песком |
| 23 | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола
2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом
3. Прыжки на 2х ногах м/у предметами

П/и «Кот и мыши» | Шнур скамейка кубики  |
| 24 | 1. «Кто дальше бросит»
2. «Перепрыгни-не задень»

 П/и «Сбей кеглю» | Кегли снежки |

 **Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба и бег между предметами в колонне, врассыпную | 1 | 25 | 1. Ходьба по гим.скамейке
2. Прыжки ч/з бруски

П/и «Котята и щенята» | Скамейка бруски |
| 26 | 1. Прыжки ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед
2. Перебрасывание мячей друг другу

П/и «Лиса и куры» | Шнур мячи |
| 27 | 1. Змейкой м/у санками
2. «Добрось до кегли»
 | Кегли санки |
|  | 2 | 28 | 1. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры
2. Прокатывание мячей др.другу
3. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой

П/и «Зайцы и волк» | Шнуры мячи  |
| 29 | 1. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры
2. Прокатывание мячей др.другу
3. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой

П/и «У медведя во бору» | Шнуры мячи  |
| 30 | 1. «Покружись»
2. «Кто дальше бросит»
 |  |
|  | 3 | 31 | 1. Перебрасывание мячей друг другу
2. Ползание по гим.скамейки на четвереньках

П/и «Воробышки и автомобили» | Мячи скамейка |
| 32 |  1.Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на 2х ногах м/у предметами П/и «Кролики» | Мишень мешочки скамейка |
| 33 | 1. «Кто дальше бросит снежок»
2. «Найдем Снегурочку»
 | Санки снежки |
|  | 4 | 34 | 1. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и колени
2. Ходьба, перешагивая ч/з набивные мячи, высоко поднимая колени

П/и «Перелет птиц» | Скамейка набивные мячи |
| 35 | 1. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и ступни
2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом
3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук

П/и «Котята и щенята» | Скамейка мат |
| 36 | 1. «Точно в цель»
2. «Туннель»

П/и «Зайцы и волк» | Снежки  |

***Март***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу с изменением направления движения | 1 | 1 | 1. Ходьба на носках м/у предметами
2. Прыжки ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед

П/и «Перелет птиц» | Кубики шнур  |
| 2 | 1. Ходьба и бег по наклонной доске
2. Прыжки на 2х ногах ч/з короткую скакалку

П/и «Самолеты» | Доска скакалки |
| 3 | 1. И/у «Ловишки»
2. «Быстрые и ловкие»
3. «Сбей кеглю»

П/и «Зайка беленький» |  |
| Ходьба в колонне по одному остановкой по сигналу | 2 | 4 | 1. Прыжки в длину с места
2. Перебрасывание мячей ч/з шнур

П/и «Бездомный заяц» | Мат мячи шнур |
| 5 | 1. Прыжки в длину с места
2. Перебрасывание мяча ч/з шнур 2мя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол

П/и «Воробышки и кот» | Мат мячи |
| 6 | 1. «Подбрось-поймай»
2. «Прокати-не задень»

П/и «Лошадка» | Мячи кегли |
|  | 3 | 7 | 1. Прокатывание мячей м/у предметами
2. Ползание по гим.скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками

П/и «Самолеты» | Мал.мячи |
| 8 | 1. Прокатывание мячей м/у предметами
2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени
3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове

П/и «Лиса и куры» | Мячи кубики скамейка шнур |
| 9 | 1. «На одной ножке по дорожке»
2. «Брось через веревочку»

П/и «Самолеты» | Кегли веревочка |
|  | 4 | 10 | 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни
2. Ходьба по доске, положенной на пол
3. Прыжки ч/з 5-6 шнуров, положен. В одну линию

П/и «Охотники и зайцы» | СкамейкаШнуры доска |
| 11 | 1. Лазанье по гим.стенке и передвижение по третьей рейке
2. Ходьба по доске, лежащей на полу
3. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры

П/и «Пробеги тихо » | Доска стенкаШнуры |
| 12 | 1. «Перепрыгни ручееек»
2. «Бег по дорожке»
3. «Ловкие ребята»

П/и «Найди пару» | Шнур |

***Апрель***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную | 1 | 13 | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове
2. Пррыжки на 2х ногах ч/з препятствие

П/и «Пробеги тихо»Игра «Угадай, кто позвал» | Доска мешочки с песком |
| 14 | 1. Ходьба по скамейке боком прист.шагом с мешочком на голове
2. Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров
3. Метание мешочков в горизонт.цель

П/и «Медведь и пчелы» | Мешочки с песком шнурыСкамейка |
| 15 | 1. «Прокати и поймай»
2. «Сбей кеглю»

П/и «У медведя во бору» | Мячи кегли |
| Ходба в колонне по одному и бег по кругу, взявшись за руки, бег врассыпную | 2 | 16 | 1. Прыжки в длину с места
2. Метание мешочков в горизонт.цель

П/и «Совушка» | Кегли мешочки |
| 17 | 1. Прыжки в длину с места
2. Метание в гориз.цель
3. Отбивание мяча одной рукой и ловля 2мя руками

П/и «Кролики» | Мат мячи мешочки  |
| 18 | 1. «По дорожке»
2. «Перепрыгни-не задень»

П/и «Воробышки и автомобили» |  |
| Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, ходьба и бег врассыпную | 3 | 19 | 1. Метание мешочков на дальность
2. Ползание по скамейкеис опорой на ладони и колени

П/и «Совушка» | Мячи мешочки скамейка |
| 20 | 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность
2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни

П/и «Лиса и куры» | Мешочки скамейка мячи |
| 21 | 1. «Успей поймать»
2. «Подбрось-поймай»

П/и «Догони пару» | Мячи |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в чередовании | 4 | 22 | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу
2. Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч

П/и «Птички и кошка» | Доска обручи косички |
| 23 | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом
2. Прыжки на 2х ногах м/у предметами

П/и «Ловишки» | Скамейка косички кубики |
| 24 | 1. «Пробеги не задень»
2. «Накинь кольцо»
3. «Мяч ч/з сетку»

П/и «Догони пару» | Кегли кольцебросы мячи |

***Май***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разминка*** | ***Неделя*** | ***№ занятия*** | ***Виды движений + игра*** | ***Оборудование*** |
| Ходьба и бег парами, врассыпную. Перестроение в три колонны | 1 | 25 | 1. Ходьба по доске
2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров

П/и «Котята и щенята» | Доска шнуры |
| 26 | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше
2. Прыжки в длину с места ч/з шнуры
3. Прокатывание мяча м/у кубиками

П/и «Пробеги тихо» | Шнуры скамейка мячи кубики |
| 27 | 1. «Достань до мяча»
2. «Перепрыгни ч/з ручей »
3. «Пробеги не задень»

П/и «Совушка» | Мячи шнур кегли |
| Ходьба в колонне со сменной ведущего, ходьба и бег врассыпную по всему залуХодьба в колонне по одному с остановкой о сигналу, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпнуюХодьба с выполнением заданий, бег в колонне по одному | 2 | 28 | 1. Прыжки в длину с места ч/з шнур
2. Перебрасывание мячей друг другу

П/и «Котята и щенята» | Кубики шнур мячи  |
| 29 | 1. Прыжки ч/з короткую скакалку на 2х ногах
2. Перебрасывание мячей друг другу
3. Метание мешочков на дальность

П/и «Гуси-лебеди» | Скакалки мячи мешочки |
| 30 | 1. «Попади в корзину»
2. «Подбрось поймай»

П/и «Удочка»  | Мячи корзина скакалка мешочек |
| 3 | 31 | 1. Метание в вертикальную цель
2. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни

П/и «Зайцы и волк» | Мешочки щит скамейка |
| 32 | 1. Метание в вертикальную цель
2. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни
3. Прыжки ч/з короткую скакалку

П/и «Воробышки и автомобили» | Мешочки щит скамейка скакалки |
| 33 | 1. «Не урони»
2. «Не задень»
3. «Бегом по дорожке»

П/и «Пробеги тихо» | Мячи кегли  |
| 4 | 34 | 1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове
2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнур справа и слева

П/и «У медведя во бору» | Скамейка мешчки шнуры мячи |
| 35 | 1. Лазанье на гим.стенку
2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках

П/и «Котята и щенята» | Доска стенка |
| 36 | 1. «Подбрось-поймай»
2. «Кто быстрее по дорожке»

П/и «Самолеты» | Мячи кегли |

**Для детей от от 5-6 лет**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
| *Ходьба и бег по одному в колонне, бег врассыпную, построение в колонну.**Ходьба и бег между предметами* | 1. | 1. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2.Броски мяча о пол и ловля его.П/и «Мыши» | Гимнастич.скамейка, мячи, кегли, флажки |
| 2. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2.Броски мяча о пол и ловля его.П/и «Мыши»  | Гимнастич.скамейка, мячи, кегли, флажки |
| 3. | 1. И/у «Быстро в колонну»2. «Пингвины»3. «Не промахнись»4. «По мостику»П/и «Ловишки» | 2 мешочка с песком, обручи, шнуры, ленточки |
| 2. | 4. | 1.Прыжки на 2х ногах «Достань до предмета».2.Броски малого мяча вверх двумя руками.3.Бег в средн.темпе до 1.5мП/и «Фигуры» | Мячи малые d 6-8см, |
| 5. | 1.Прыжки на 2х ногах.2.Броски малого мяча вверх двумя руками с хлопком в ладоши.3.Ползание на четвереньках м/у редметами.П/и  | Мячи,кегли |
| 6. | 1.И/у «Передай мяч»2.И/у «Не задень» П/и «Мы веселые ребята» | Мячи, кегли, обручи |
| Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1 мин. | 3. | 7.  | 1.Ползание по гимнаст. Скамейке 2.Ходьба по канату боковым приставны шагом.3.Броски мяча вверх и ловля егос хлопком в ладоши. | Гимнаст.скамейка, мячи, канат |
| 8. | 1.Перебрасывание мячей др.другу в шеренге (S2.5м)2.Ползание по гимнастич.скамейке3. Ходьба по канату боковым приставным шагом.П/и «Мышеловка» | Мячи,гимн.скамейка,канат,мешочки с песком |
| 9. | И/у «Не попадись», «Мяч о стенку»П/и «Быстро возьми» | мячи |
| Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу | 4. | 10. | 1.Пролезание в обруч боком2.Ходьба с перешагиванием через препятствия3.Прыжки на 2х ногах с мешочком, зажатым между колен (S3-4м)П/и «Мы веселые ребята» | Обручи,кубики,мешочки |
| 11. | 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке2.Ходьба с перешагиванием ч/з бруски3.Прыжки на 2х ногах (S4м)П/и «Найди свою пару» | Обручи,Бруски, мешки |
| 12. | И/у «Поймай мяч», «Будь ловким».П/и «Найди свой цвет», «Сбей кеглю» | МячиКегли |

*Октябрь*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
| Бег продолжительностью до 1 мин, ходьба с высоким подниманием колен | 1. | 13. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2.Прыжки через короткие шнуры (S 50см)3.Броски мяча 2мя руками П/и «Перелет птиц»Игра м/п «Найди и промолчи» | Гимнаст.скамейкаШнурыМячикубы |
| 14. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи2.Прыжки через шнуры с продвижением вперед3.Передача мяча руками от грудиП/и «Перелет птиц» | Набивные мячиШнурымячи |
| 15. | И/у с мячом: отбивание, ведение мячаП/и «Не попадись» | Набивные мячиШнуры,мячи |
| Ходьба в колонне, поворот по сигналу во время ходьбы | 2. | 16. | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги2.Броски мяча (d большой) др.другу руками из-за головы3.Ползание по гимнастич.скамейке на четверенькахП/и «Ловишка»Игра м/п «У кого мяч» |  Гимнаст.палкиБольшие мячиГимн.скамейка |
| 17. | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги2.Броски мяча (d большой) др.другу руками из-за головы3.Переползание через препятствия по скамейкеП/и «Ловишки» | Гимнаст.палкиБольшие мячиГимн.скамейкакубики |
| 18. | 1.И/у «проведи мяч»2. П/и «Мяч водящему»Игра м/п «Не попадись» | Большие мал.мячи |
| Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия, бег продолжительностью до 1 мин | 3. | 19. | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой ( S 2м)2.Подлезание под дугу3.Ходьба по гим.скамейке с перешагиванием через набивные мячиП/и «Удочка» | Мал.мячиСкакалкиДуга,набивные мячи,мешочки с песком |
| 20. | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой ( S 2.5м)2.Ползание на четвереньках м/у предметами (S 1 м)3.Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагомП/и «Мышеловки» | Мячи,кубики,гимнаст. Скамей ка |
| 21. | И/у «Пас друг другу», «отбей волан»Эстафета «Будь ловким» | Мячи,ракетки,воланы,кегли, бруски |
| Ходьба в колонне по одному, парами,ходьба в колонне змейкой, бег врассыпную | 4. | 22. | 1.Пролезание в обручи боком2.Ходьба по гимн.скамейке3.Прыжки на 2х ногах на препятствие (мат)П/и «Гуси-лебеди» | 3 обруча, гимн. Скамейка,кубики, мат(h 20cм) |
| 23. | 1.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий2.Ходьба по гимн.скамейке3.Прыжки на 2х ногах на препятствие (мат)П/и «Мы веселые ребята» | 3 обруча, гимн. Скамейка,кубики, мат(h 20cм) |
| 24. | И/у «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч»П/И «Ловишки-перебежки»Игра м/п «Затейники» | Плоские обручи,кубики, мячи |

*Ноябрь*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
|  Ходьба в полуприсяде. Ходьба двумя колоннами. Бег с высоким подниманием ног.Перестроение в две колонны. Ходьба двумя колоннами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную.Прыжки с ноги на ногу. Боковой галоп. | 1. | 25. | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной.2.Прыжки на правой и левой ноге (S3-4м) 3. 3.Перебрасывание мяча др.другу двумя руками снизу(S2-2/5м)П/и «Не оставайся на полу» | Мал.мячиГимнастич.скамейка |
| 26. | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной.2.Прыжки на правой и левой ноге (S3-4м) 3. 3.Перебрасывание мяча др.другу двумя руками снизу(S2-2/5м)П/и «Удочка» | Мал.мячиГимнастич.скамейкаСкакалкаМешочек с песком |
| 27. | И/у «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», П/и«Мышеловка», Игра м/п «Узнай по голосу» | Мячикегли |
| 2. | 28. | 1.Прыжки с продвижением вперед (S4м)2.Переползание на гимн.скамейке 3.Ведение мяча с продвижением вперед (3-4м)П/и «Кто быстрее до флажка?» | мячиГимнастич.скамейкафлаки |
| 29. | 1.Прыжки с продвижением вперед (S4м)2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой(m 0,5кг) 3.Ведение мяча с продвижением вперед (3-4м)П/и «Мы веселые ребята» | мячиГимнастич.скамейкаКеглиМяч m 0,5 кг |
| 30. | И/У «Мяч водящему» «По мостику»П/и «Ловишки с ленточками»Игра м/п «Затейники» | МячиШнурыЛенточки |
| 3. | 31. | 1.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед(S 6м)2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода3.Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагомП/и «Удочка» | Бол.мячиГимн.скамейкаобручи |
| 32. | 1.Ведение мяча в ходьбе(S 6м)2.Ползание по гимн.скамейке на четвереньках3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячамиП/и «Найди свою пару» | Мячи,гимн. Скамейка,набивные мячи |
| 33 | 1.И/у «Перебрось и поймай», «Перепрыгни-не задень»П/и «Ловишки парами»Игра М/п «Летает не летает» |  |
| 4. | 34. | 1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками2.Ходьба по гимнаст.скамейке с мешочком на голове3. Прыжки на правой и левой ноге до предметаП/и «Пожарные на учении»Игра м/п «У кого мяч?» | Шнур,гимн.скамейка,мешочек с песком,кегли |
| 35. | 1.Подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь руками2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета3.Ходьба на носках, руки за головой, между предметамиП/и «Медведи и пчелы» | Мячи,гимн. Скамейка,кегли |
| 36. | И/у «Мяч о стену»П/и «ловишки-перебежки», «Удочка» | Мячи, скакалка, мешочек с песком |

 *Декабрь*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
| Ходьба и бег *в колонне, между предметами с соблюдением дистанции, ходьба и бег в чередовании* | 1 | 1 | 1.Ходьба по наклонной доске боком2.Прыжки на 2х ногах через бруски3.Броски мяча друг другу 2мя руками из-за головыП/и «Ловишки с ленточками»Игра «Сделай фигуру» |  обручи,доска, мячи, скамейка |
| 2 | 1.Ходьба по наклонной доске боком2. Прыжки на двух ногах , между набивными мячами (4м)3.Переброска мячей ( d20-25 см )друг др в парахП/и «Хитрая лиса» | Доска, скамейка, набивные мячи, мячи d20-25 см |
| 3 | И/у «Кто дальше бросит», «Не задень»П/И «Мороз-Красный нос» |  |
| Перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу, с остановкой по сигналу, поворот в др. сторону | 2 | 4 | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (5м)2.Броски мяча вверх и ловля его 2мя руками3.Ползание на четвереньках м/у предметамиП/и «Не оставайся на полу»Игра м/п «У кого мяч» | Флажки, мячи,кегли |
| 5 | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (5м)2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4м)3.Прокатывание набивного мяча | Кегли, набивные мячи |
| 6 | И/у «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку»П/и «Мороз- красный нос»Игра м/п «Найди предмет» | Мишень,снежки |
| Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу, ходьба с выполнением заданий, ходьба и бег в чередовании | 3 | 7 | 1.Переброска мячей ( d20-25 см )друг др в парах(2.5м)2.Ползание по гимнастич.скамейке на животе, подтягиваясь руками за край скамейки3.Ходьба по гимнастич.скамейке с мешочком на головеП/и «Охотники и зайцы»Игра м/п «Летает-не летает» | Мячи, гимн.скамейка,мешочки |
| 8 | 1.Переброска мячей ( d20-25 см )друг др в парах(2.5м)2.Ползание по гимнастич.скамейке на четвереньках с мешочком на спине3.Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом, с мешочком на головеП/и «Кто скорее до флажка»Игра м/п «Сделай фигуру» | Мячи, гимн.скамейка,мешочки |
| 9 | И/у «Метко в цель»Игра «Смелые вообышки» |  |
| Перестроение в колонну, ходьба и бег по кругу, выполнение поворотов влево и вправо по ходу движения, Ходьба и бег врассыпную | 4 | 10 | 1.Ходьба по гимнастич.скамейке,перешагивая через предметы2. Прыжки на 2х ногах между предметамиП/и «Хитрая лиса» | Кубики,гимнаст.скамейка |
| 11 | 1. Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове
2. Прыжки на 2х ногах м/у кеглями с мешочком, зажатым между колен

П/и «Перебежки»Игра м/п «Найди предмет» | Мячи, гимн.скамейка,мешочки,кегли |
| 12 | И/У «Хоккей», «По дорожке»П/и «Мы веселые ребята» | Клюшка, шайба |

*Январь*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя*2 | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
| Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег м/у кубиками | 13 | 1.Ходьба и бег по наклонной доске (h 40 см)2.Прыжки на правой и левой ноге м/у кубиками (5 м)3. Метание - броски мяча в шеренгахП/и «Медведь и пчелы»Игра м/п по выбору детей | Кубики, мячи, доска |
| 14 | 1.Прыжки на 2х ногах м/у набивными мячами (4м)2.Подползание м/у дугами на четвереньках, подталкивая мяч3.Броски мяча вверхП/и «Совушка» | Косички, набивные мячи, дуги, мячи |
| 15 | И/у «Кто быстрее», «Пробеги - не задень»П/и «Ловишки парами»Игра м/п «Найдем зайца» | Кегли |
| Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег змейкой | 3 | 16 | 1.Перебрасывание мячей др.другу2.Пролезание в обруч боком в группировке3.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячиП/и «Не оставайся на полу» | Мячи,обручи, набивные мячи  |
| 17 | 1.Перебрасывание мячей др.другу2.Пролезание в обруч боком в группировке3.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на головеП/и «Удочка» | Мячи, обручи, набивные мячи, мешочки |
| 18 | И/у «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит»П/и «Мороз-красный нос» |  |
|  | 4 | 19 | 1.Ходьба по гимн.скамейке , руки за головой2.Прыжки ч/з шнуры на 2х ногах без паузы3.Ведение мяча до обозначенного местаП/и «Хитрая лиса» | Гимн.скамейка,мячи |
| 20 | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой2.Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед3.Ведение мяча в прямом направленииП/и «Ловишки-перебежки» | Гимн.скамейка,мячи, кегли |
| 21 | И//у «По местам», «С горки», «Кто дальше бросит»П/и «Бег парами » |  |

*Февраль*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№**занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудование* |
| Ходьба и бег в колонне, врассыпную; бег продолжительностью до 1 мин, с изменением направления, ходьба в колонне по одному. | 1 | 22 | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке2.Прыжки ч/з бруски3.Бросание мячей в корзину( 2м )П/и «Охотники и зайцы»Игра м/п «Иголка и нитка» | Гимнаст.палки, скамейка, бруски 6-8 шт. |
| 23 | И/у «Точный пас», « По дорожке», П/и «Мороз Красный нос» |  |
| 24 | 1.Прыжки в длину с места2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м)3.Подлезание под дугу (40 см)П/и «Не оставайся на полу» | Большие мячи, дуги |
| Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег с остановкой по сигналу. | 2 | 25 | 1.Прыжки в длину с места2.Ползание на четвереньках м/у набивными мячами3.Перебрасывание мал.мяча одной рукой и ловля после отскокаП/и «Карусель»Игра м/п «Чей голосок» | Мячи мал., набивные мячи, мат |
| 26 | 1.Бег по гимнастич.скамейке2.Прыжки через бруски правым и левым боком3.Забрасывание мяча в корзину 2мя руками от грудиП/и «Мы веселые ребята» | Гимнаст.скамейка, мячи, корзина |
| 27 | И/у «Кто дальше», «Кто быстрее»П/и «Карусель», «Мороз - Красный нос» |  |
| Ходьба и бег между предметами, перестроение в 3 колонны | 3 | 28 | 1.Метание мешочков в вертик.цель правой и левой рукой (2.5 м)2.Подлезание под шнур (40см)3.Перешагивание через шнурП/и «Мышеловка» | Мешочки,шнур, косички |
| 29 | 1.Метание мешочков в вертик.цель правой и левой рукой (2.5 м)2.Ползание на четвереньках с мешочком на спине3.Ходьба на носках между кеглямиП/и «Гуси-лебеди» | Мешочки скамейка,кегли |
| 30 | И/у «Точно в круг» «Кто дальше»П/и «Ловишки» |  |
| Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 мин, ходьба и бег врассыпную | 4 | 31 | 1.Ходьба по гимнаст.скамейке.2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места( 6 м)3.Отбивание мяча в ходьбе(8 м) | Скамейка,флажки,мячи |
| 32 | 1.Лазание по гимнаст.стенке одноименным способом2.Ходьба по гимн.скамейке3.Прыжки с ноги на ногу м/у предметами (4 м)4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой | Гимн.стенка, гимн.скамейка,мячи мал.диаметра,кубики |
| 33 | И/у «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»П/и «Ловишки - перебежки» |  |

Март

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№ занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудова**ние* |
| Ходьба в колонне по одному, с поворотом в др.сторону по сигналу, ходьба по канату  | 1. | 1 | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом2.Прыжки из обруча в обруч3.Пребрасывание мяча др.другу и ловля его после отскокаП/и «Пожарные на учении» | Канат обручи мячи |
| 2 | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове2.Прыжки на 2х ногах ч/з набивные мячи3. Пребрасывание мяча др.другу и ловля его с хлопком в ладошиП/и « Не оставайся на полу» | Канат обручи мячи |
| 3 | 1. «Пас точно на клюшку»
2. «Проведи не задень»

П/и «Горелки» |  |
| 2. | 4 | 1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат2.Метание мешочков в вертикальную цель способом от плеча3.Ползание на четвереньках м/у предметамиП/и «Медведи и пчелы» | Мат мешочки кегли |
| 5 | 1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат2.Метание мешочков в вертикальную цель способом от плеча3.Ползание на четвереньках по прямойП/и «Караси и щука» | Мат мешочки кегли |
| 6 | 1. «Ловкие ребята»
2. «Кто быстрее»

П\и «Карусель» |  |
| 3. | 7 | 1.Лазанье по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни2.Ходьба по скамейке боком прист.шагом3.Прыжки влево и вправо ч/з шнурП/и «Стоп» | Скамейка шнур  |
| 8 | 1.Ползание по гимн.скамейке на четвереньках2. Ходьба по скамейке боком прист.шагом3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногахП/и «Горелки» | Скамейка шнур |
| 9 | 1. «Канатоходец»
2. «Удочка»

П/и «Быстро передай» |  |
| 4. | 10 | 1.Лазантание под шнур боком2.Метание мешочков в цель3.Ходьба на носках между набивными мячамиП/и «Не оставайся на полу» | Шнур мешочкиНабивные мячи |
| 11 | 1.Метание мешочков в цель2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами3.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячиП/и «Пожарные на учении» | Шнур мешочкиНабивные мячи |
| 12 | 1. «Прокати-сбей»
2. «Пробеги-не задень»
3. П/и «Удочка»
 |  |

Апрель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разминка* | *Неделя* | *№ занятия* | *Основные движения+игра* | *Оборудова**ние* |
| Ходьба и бег по кругу, чередование ходьбы и бега , Ходьба и бег м/у предметами  | 1. | 13 | 1.Ходьба по гим.скамейке2.Прыжки ч/з бруски3.Броски мяча двумя руками П/и «Медведь и пчелы»  | Скамейка бруски мячи  |
| 14 | 1.Ходьба по гим. скамейке2. Прыжки на 2х ногах 3. Броски малого мяча вверходной рукой и ловля двумяП/и «Совушка» | Скамейка бруски мячи |
| 15 | 1. «Ловишки-перебежки»
2. «Передача мяча в колонне»

П/и «Мышеловка» |  |
| 2. | 16 | 1.Прыжки ч/з короткую скакалку на месте2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах3.Пролезание в обруч боком и прямоП/и «Стой» | Скакалки обручи |
| 17 | 1.Прыжки ч/з короткую скакалку, продвигаясь вперед 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах3.Пролезание в обруч боком и прямоП/и «Хитрая лиса» | Скакалки обручи |
| 18 | 1. «Пройди-не задень»
2. «Догони обруч»
3. «Перебрось и поймай»

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»Игра м/п «Кто ушел?» |  |
| 3. | 19 | 1.Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамейку3.Ходьба по гим.скамейке, перешагивая ч/ з кубикиП/и «Удочка» | Мешочки скамейка скакалка кубики |
| 20 | 1.Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча2. Ходьба по гим.скамейке, приставляя пятку к носку3.Ползание по гим.скамейке на ладонях и ступнях | Мешочки скамейка скакалка кубики |
| 21 | 1. «Кто быстрее»
2. «Мяч в кругу»

П/и «Мы веселые ребята»«Карусель» | мячи |
| 4. | 22 | 1.Лазанье на гим.стенку произвольным способом2.Прыжки ч/з короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед3.Ходьба по канату боком приставным шагомП/и «Горелки»Игра м/п «Угадай, чей голосок?» | Скакалка канат |
| 23 | 1.Лазанье на гим.стенку произвольным способом2. Перепрыгивание ч/з шнур вправо и влево, прдвигаясь вперед3.Ходьба на носках м/у набивными мячами | Скакалка канат набивные мячи |
| 24 | 1. «Сбей кеглю»
2. «Пробеги-не задень»
3. «С кочки на кочку»
4. П/и «Кошки и мышки»
 | кегли кубики |

*Май*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разминка | Неделя | № занятия | Основные движения+игра | Оборудование |
| Ходьба и бег по кругу, чередование ходьбы и бега , Ходьба и бег м/у предметами  | 1. | 25 | 1. Ходьба по гим.скамейке, перешагивая ч/ з набивные мячи2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка3.Броски мяча о стену одной рукойП/и «Мышеловка» | Скамейка флажкимячи |
| 26 |  1.Ходьба по гим. Скамейке боком, прист.шагом2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь впередП/и «Пожарные на учении » | Скамейка флажки |
| 27 | 1. «Проведи мяч»
2. «Пас друг другу»
3. «Отбей волан»

П/и «Гуси-лебеди» |  |
|  | 2. | 28 | 1. Прыжки в длину с разбега
2. Перебрасывание мячей друг другу
3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях

П/и «Не оставайся на полу» | Мат мячи скамейка |
| 29 | 1. Прыжки в длину с разбега
2. Забрасывание мяча в корзину
3. Лазанье под дугу
 | Мат мячи скамейка |
| 30 | 1. «Прокати-не урони»
2. «Кто быстрее»
3. «Забрось в кольцо»

П/и «Совушка» |  |
| 3. | 31 | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя2.Лазанье в обруч прямо и боком3.Ходьба по гим.скамейке боком приставным шагомП/и «Пятнашки» | Мячиобручи скамейка |
| 32 | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя2.Лазанье в обруч прямо и боком 3.Ходьба по гим.скамейке с мешочком на голове | МячиМешочки обручи скамейка |
| 33 | 1. «Кто быстрее»
2. «Ловкие ребята»

П/и «Мышеловка» |  |
| 4. | 34 | 1.Ползание по гим.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками2.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи3.Прыжки на двух ногах между кеглямиП/и «Караси и щука» | Скамейка набивные мячи кегли |
| 35 | 1.Ползание по гим.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками2.Ходьба с перешагиванием ч/з бруски3.Прыжки на правой и левой ноге попеременноП/и «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу» | Скамейка кегли бруски  |
| 36 | 1. «Мяч водящему»
2. «Передача мяча в колонне»

П/и «Мышеловка» |  |

**Для детей от 6-7 лет**

***Сентябрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба на пятках и носках, медленный бег в чередовании с бегом врассыпную, перестроение в 4 колонны | **1**  | **1** | 1.Ползание на четвереньках под скамейкой2.Ходьба потоком по гимн.скамейке широким шагомП/и «Наперегонки» | Гимн.скамейка кегли |
| **2** | 1.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками2. Отбивание мяча двумя руками3.Ходьба потоком по гимнаст.скамейкеП/и «Кролики» | Мячи скамейка |
| **3** | И/у:1. «Чей обруч быстрее прокрутится?»
2. «Чей обруч дальше прокаится?»
3. «Догони обруч»

П/и «Ловишка с лентами» | Обручи ленты |
| Ходьба с четким поворотом на углах, перестроение в 2 круга, в 4 колонны, бег | **2**  | **4** | 1. Подпрыгивание с мячом, зажатым между ступнями
2. Подбрасывание и ловля мячей
3. Отбивание мячей правой и левой рукой

П/и «Мы веселые ребята» | мячи |
| **5** | 1.Лазанье по гимн.летстнице2. Прыжки с мячом, зажатым между ступнямиП/и «Медведь и пчелы» | Мячи лестница |
| **6** | И/у:1. «Кто дальше бросит?»
2. «Перепрыгни через горку»

П/и «Встречные перебежки» | Мячи  |
| Ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перестроение в 4 колонны | **3** | **7** | 1. Ходьба по гимн. скамейке широким шагом: прямо, боком
2. Лазанье по гимн. стенке с переходом на др пролет

Игра-эстафета «Отмерялки»П/и «Охотники и звери» | Мешочки скамейка лестница |
| **8** | 1.Ходьба по скамейке широким шагом2. Перебрасывание мячей в парахП/и «Медведь и пчелы» | Скамейка мячи лестница |
| **9** | И.у:1. «Забрось шишку в лунку»2.Ходьба по бровкам с перешагиванием через ветки3. «Кто лучше прыгнет?»П/и «Мышеловка» | Шишкиветки |
| Ходьба на носках и внешней стороне ступни, бег приставным шагом, перестроение в 4 колонны | **4** | **10** | 1. Прыжки в длину с разбега
2. Перебрасывание мяча снизу, от груди двумя руками в парах

П/и «Через речку по бревну»«Мы веселые ребята» | мячи |
|  |  | **11** | 1. Прыжки в длину с разбега
2. Лазанье по наклонной доске

П/и «Мяч водящему» | Доска мячи |
|  |  | **12** | 1. «Чья команда самая меткая?»
2. «Кто быстрее прибежит к флажку?»
3. «Не урони волан»

П/и «Удочка» | Флажки ракетка волан кегли скакалка |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба в колонне по одному со сменой направления, с перешагиванием через предметы, легкий бег на носках, меняя темп бега | **1** | **13** | 1. Упражнение в веднии мяча правой и левой рукой
2. Прыжки вверх из глубокого приседа
3. Ползание на четвереньках по наклонной доске

П/и «Волк во рву» | Мячи доска гантели |
| **14** | 1. Перебрасывание мячей снизу в парах
2. Приседания на скамейке, спина прямая

П/и « Летучие рыбки» | Мячи скамейка |
| **15** | 1. «Кто дальше бросит шишку?»
2. «Перепрыгни через валик»
 | Шишки песочные валики |
| Ходьба гимнастич. Шагом, меняя направление, ходьба приставным шагом, бег на носках с захлестыванием голени назад, подскоком | **2** | **16** | 1.Прыжки в длину с разбега2. Отбивание и ловля мячаП/и «Стой - беги» | Мячи мат |
| **17** | 1.Приседание с мешочком на голове2.Подлезание под дугуП / и «Волк во рву»Игра м/ п «Иголка и нитка» | Мешочки скамейка шнур |
| **18** | 1. «Кто дальше?»
2. «Пройди по бровкам»

П. и «Пустое место» | Шишки ведерки |
| Ходьба широким шагом, спиной вперед, на носках, четвереньках, бег «змейкой», со сменой направления по сигналу | **3** | **19** | 1.Перебрасывание мяча одной рукой в парах2.Приседания с мешочком на головеП/ и «Сквозь стену» | КубикиМячиМешочки |
| **20** | 1.Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур2.Перебрасывание мячей одной рукой от плечаП.и «Догони свою пару» | КубикиМячиМешочки |
| **21** | 1. Игра-эстафета «Не урони мешочек»
2. «Попади-сбей кеглю»
3. «Кто быстрее к флажку?»

П.и «Ловишка бери ленту» | МешочкиКегли ленты |
| Ходьба на носках, пятках, со сменой направления, семенящий бег в чередовании с бегом широким шагом | **4** | **22** | 1. Лазанье по гимнаст.стенке
2. Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног и мягком приземлении

П.и «Пятнашки с лентами» | Гимн.стенка ленты |
|  |  | **23** | 1. Перебрасывание большого мяча в парах
2. Прыжки в высоту с разбега
3. Пролезание в воротца (высота 40-50 см)
 | Мячи дуги мат ленты |
|  |  | **24** | 1. «Подбрось и поймай»
2. «Сбей кеглю»
3. «Кто быстрее через препятствия к флажку»
 | Мячи кегли песчаные валики флажки |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба с изменением направления, бег выбрасывая вперед прямые ноги, с остановкой по сигналу | **1** | **25** | 1. Ведение, передача и ловля мяча, передвигаясь парами
2. Приседания с мешочком на голове

«Медведь и пчелы» | Мячи мешочки скамейка |
| **26** | 1. Перебрасывание мяча двумя руками от груди
2. Приседания с мешочком на голове

П.и «Стая» | Мячи мешочки скамейка |
| **27** | 1 «Кто дальше бросит?»2.«Кто прыгнет выше?»П.и « Кот и мыши» |  |
| Ходьба и бег в чередовании, бег в разных направлениях, бег в колонне | **2** | **28** | 1. Прыжки с разбега через скамейки
2. Перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах

П.и «Защити товарища» | Скамейка мячи |
| **29** | 1. Прыжки с разбега через скамейки
2. Лазанье по гимн. стенке чередующим шагом

П.и «Стой-беги» | Скамейка стенка |
| **30** | 1. «Перетяни за черту»
2. «Сумей допрыгать»

П.и «Горелки» |  |
| Перестроение в 2, 3 колонны, ходьба парами, по сигналу -врассыпную, бег парами, тройками | **3** | **31** | 1. Ходьба по скамейкам спиной вперед
2. Лазанье по гимн.стенке

П.и «Летучие рыбки» | Скамейка стенкифлажки |
| **32** | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля
2. Ходьба с пролезанием в обруч сверху вниз

П.и «Стая» | Скамейка стенкифлажки |
| **33** | 1. «Попади в цель»
2. «Рачьи бега»

П.и «Мышеловка» | шишки |
| Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга, бег по кругу со сменой направления по сигналу  | **4** | **34** | 1. Подбрасывание мяча и ловля одной рукой
2. Бег из разных положений до кубика и обратно

П.и «Защити товарища» | Мячи кубики  |
| **35** | 1. Бег из разных положений до кубика и обратно
2. Прыжки друг за другом, смещая ноги вправо влево с продвижением вперед

П.и «Мышеловки» | Мячи кубики |
| **36** | 1. «Кто больше принесет мячей»
2. «Через речку по бревну»
3. «Достань до предмета»

П.и «Стой - беги» | Мячи  |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба на носках и пятках, медлен.бег в чередовании с прыжками на одной ноге, высоко поднимая колени, медленный бег в чередовании с прыжками на одной ноге, высоко поднимая колени  | **1** | **37** | 1. Ходьба с мешочком на голове по гимн.скамейке
2. Бег из разных и.п.
3. Ведение мяча

П.и «Летучие рыбки» | Мешочкимячи |
| **38** | 1. Ходьба широким шагом по гимн. скамейке с мешочком на голове, перешагивая через мячи
2. Бег из разных и.п.
3. Работа с мячом одной рукой в движении

П.и «Веселые парочки» | Мешочки мячи |
| **39** | И.у1. «Кто дальше бросит снежок»2. «Перебежки»П.и «Догони свою пару» | Снежкикегли |
|  Ходьба на носках, внешней стороне стопы, с ритмическим хлопком под правую ногу, бег приставным шагом, бег на носках в разных направлениях | **2** | **40** | 1. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге
2. Метание на дальность

П,и «Стая» | Обручи мешочки |
| **41** | 1. Медленный бег врассыпную и построение в колонну
2. Ползание на четвереньках по гимн.скамейке с мешочком на голове
3. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч

П.и. «Футбол»Игра м.п «Летает – не летает» | Обручи скамейка мешочки мячи |
| **42** | И.у:1. «Найди своё место в колонне»2.«Попади в цель»3. «По дорожке на одной ножке»П.и «Атака крепости» | МишеньСнежки кегли  |
| Ходьба парами тройками, перестроение в 2,3 колонны, бег парами, тройками, по сигналу бег врассыпную | **3** | **43** | 1. Ходьба с мешочком на голове широким шагом по скамейке
2. Скольжение наживоте по скамейке, подтягиваясь руками

П. и «Охотники и звери» | Скамейка мячи мешочки |
| **44** | 1.Ходьба с мешочком на голове широким шагом по скамейке2. Метание на дальность из-за спины через плечоП.и «Ловишки парами» | Мешочки теннисные мячи |
| **45** | И.у:1. «Кто первый?»2. «Кто быстрее перевезет куклу»П.и «Лабиринт» | **Санки** ориентиры |
| Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга, ходьба по кругу, взявшись за руки, бег по кругу, смена направления по сигналу | **4** | **46** | 1. Прыжки в высоту (20 см)
2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой

П.и «Ловишки парами» | ВеревочкиМешочки |
| **47** | 1. Прыжки через шнур боком на 2х ногах
2. Ходьба боком по наклонной доске

П.и «Охотники и звери» | Шнур доска веревочки |
| **48** | И.у:1. «Перетяни за черту»2. «Перебежки»П.и «Ловись рыбка» | кегли |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Расчет на 1,2, перестроение из шеренги в круг, ходьба с заданиями, бег по кругу со сменой направления | **1** | **49** | 1. Ходьба с мешочком на голове
2. Ходьба друг за другом по доскам
3. «Попади в обруч»

П.и «Ловишки парами» | Мячи обручи мешочки |
| **50** | 1. «Попади в кольцо»
2. Ходьба с мешочком на голове

П.и «Берегись» | мешочки кольцо мяч |
| **51** | И.у:1. « Попади в движущ. цель»2. «Посадка картофеля» | Ведерки снежки обручи |
| Ходьба с заданиями, бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени | **2** | **52** | 1. Прыжки в длину с места
2. Прыжки через короткую скакалку

П.и «Водяной» | Мат скакалка |
| **53** | 1. Ходьба с мешочком на голове

2.Прыжки в длину с места3.Прыжки через скакалкуП.и « Два мороза» | МешочекМатскакалка |
| **54** | И.у:1.«Пройди через туннель, залезь в обруч и вернись обратно»2. Метание в цельП.и «Перебежки со снежками» | Скакалки обручи |
| Перестроение в 2, 3 колонныХодьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рукБег с обручем, выполняя задания | **3** | **55** | 1. Ходьба по гимн.скамейке
2. Прыжки в длину с места

П.и « Чья команда быстрее построит дворец?» | Обручи конструктор мат скамейка |
| **56** | 1. Прыжки в длину с места
2. Ползание по пластунски под шнуром до ориентира (4-5м)

П.и «Попрыгунчики-воробушки» | Мат шнур обручи |
| **57** | И.у:1. «Кто первым придет к черте?»2. «Кто придет последним?»3. «Проведи санки между цветными снежками» | Санки ориентиры |
| Перестроение в 3 колонны, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, бег «змейкой» | **4** | **58** | 1. Прыжки в длину с места
2. Подтягивание на скамейке, лежа на животе

П.и «Ловля обезьян» |  Большие мячи мат скамейка |
| **59** | 1. Прыжки в высоту с разбега

2.Подтягивание на скамейке, лежа на животеП.и «Два мороза» | Большие мячи шнур мат скамейка |
| **60** | И.у:1. «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов»2. «Отбери мяч у противника»3. «Парные догонялки» | Клюшки шайбы мячи |

 **Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо, бег выбрасывая ноги вперед, бег мелким и широким шагом, | **1** | **61** | 1. Ходьба по гимнастич.скамейке, перешагивая через палки
2. Прыжки через короткую скакалку
 | Палки скакалки скамейка |
| **62** | 1. Ходьба по гимнастич.скамейке, перешагивая через палки
2. Прыжки через короткую скакалку
3. Метание малого мяча в вертикальную цель
 | Палки скакалки малые мячи скамейка |
| **63** | И.у:1. «Пройди скользящим шагом по лыжне»2. «Пролезь под дугу»П.и «Перелет птиц» | Дуги  |
| Перестроение из одного круга в два, ходьба с хлопками вверху, бег в чередовании с прыжками на одной ноге  | **2** | **64** | 1. Прыжки через скакалку разными способами
2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Эстафета «Бег со скакалкой» | Мат мячи мишень скакалки |
| **65** | 1. Прыжки через скакалку разными способами
2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
 | Мат мячи мишень скакалки |
| **66** | И.у :1. «Попади в цель»

2.«Пройди-не упади»П.и «Мы веселые ребята» | Снежки мишень |
| Ходьба с перекатом, выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках, бег на носках двумя кругами  | **3** | **67** | 1. Прыжки в высоту (30-35 см) с разбега
2. Ползание по- пластунски

П.и «Ловишка, бери ленту!» | ШнурДуги ленты мячи |
| **68** | 1. Прыжки в высоту (30-35 см) с разбега
2. Ползание по- пластунски

П.и «Охотники и утки» | ШнурДуги ленты мячи |
| **69** | 1. Метание вдаль снежков2. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в кругП.и «Ожерелье» | Снежки обруч |
| Перестроение из одной шеренги в 2, в круг, ходьба на носках, спиной вперед, бег «змейкой», с остановкой по сигналу | **4** | **70** | 1.Метание в вертикальную цель2.Лазание по гимнастич.стенкеП.и «Лиса в курятнике» | Набивнной мяч стенка малые мячи |
| **71** | 1.Метание в вертикальную цель2.Лазание по гимнастич.стенкеП.и «водяной» | Набивнной мяч стенка малые мячи |
| **72** | 1. «Сумей допрыгать»
2. «Достань флажок»

П.и « Совушка» | Флажки кегли мячи |

 **Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Ходьба с носка с четкими поворотами на углах, медленный бег, приставным шагом, бег в сочетании с др движениями | **1** | **73** | 1. Ходьба по скамейке с высоко поднятой ногой
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

П.и «Парашютисты» | Скамейка флажки палки |
| **74** | 1.Ходьба по скамейке с высоко поднятой ногой2Прыжки с ноги на ногу с продвижением впередП.и «Горелки» | Скамейка флажки палки |
| **75** | И.у:1. «Пролезь через горы»2. «Пролет по ущелью»П.и «Перелет птиц» | Бровки бревно шнур |
| Ходьба скрестным шагом, перекатом,бег на носках, по сигналу-прыжок | **2** | **76** | 1.Ходьба по шнуру(8-10) с мешочком на голове(500г)2.Отбивание мячаП.и «Второй лишний» | Шнур мешочки мячи |
| **77** | Ходьба по шнуру(8-10) с мешочком на голове(500г)2.Отбивание мяча3. Прыжки через скакалкуП.и «Лягушки и цапли» | Шнур мешочки мячи скакалки |
| **78** | И.у1. «Попади в цель»2. «Играй, мяч не теряй»П.и «Догони свою пару» | Мишень мячи |
| Перестроение из одной шеренги в две, ходьба с высоким подниманием колена, спиной вперед, бег «змейкой», смена ведущего по сигналу | **3** | **79** | 1. Прыжки в длину с места от одного шнура до другого
2. Метание в горизонтальную цель

П.и « Ловишка с лентами» | ШнурыМешочки обручи ленты |
| **80** | 1. Прыжки в длину с места от одного шнура до другого
2. Метание в горизонтальную цель

П.и «Поменяйтесь местами» | Мат обручи ленты |
| **81** | Эстафеты:1. «Удержи волан на ракетке»
2. «Бег до ориентира»
3. «Удар сверху через сетку»
 | Ракетки воланы мячи флажки сетка |
| Ходьба на носках, пятках, по сигналу-присесть, бег широким и коротким шагом | **4** | **82** | 1. Прыжки в высоту(30,35,40 см)
2. Метание набивного мяча до игрушек (S 2-5 м)

П.и «Поменяйтесь местами» | Шнуры набивной мяч игрушки кубики |
| **83** | 1. Прыжки в высоту(30,35,40 см)
2. Метание набивного мяча до игрушек (S 2-5 м)

П.и «Волк во рву» | Шнуры набивной мяч игрушки кубики |
| **84** | 1. И/у « Прокати и сбей»
2. И/у « Пробеги – не задень»
3. Игра «Удочка»

Эстафета с мячом | Мячи кегли скакалка мешочек |

***Апрель***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Перестроение из одной колонны в две, ходьба по узкой дорожке с заданиями, бег в быстром темпе | **1** | **85** | 1. Прыжки в высоту с разбега h 3о см и 40см
2. Метание мешочка в обруч, лежащий на полу с s 4 м; метание маленьким мячом в большой мяч, висящий в сетке с s 2,5 м.

П.и «Ловишка, бери ленту!», | Шнуры мешочки обручи лента  |
| **86** | 1. Прыжки в высоту с разбега h 3о см и 40см
2. Метание мешочка в обруч, лежащий на полу с s 4 м; метание маленьким мячом в большой мяч, висящий в сетке с s 2,5 м.

П.и «Дружные пары» | Шнуры мешочки обручи лента |
| **87** | И.у1. « Проведи мяч»2. « Пас друг другу»П.и «Гуси - лебеди»«Не оставайся на полу» | Мячи кегли  |
| Повороты налево, направо, кругом, ходьба парами на носках, бег «змейкой», изменяя темп движения | **2** | **88** | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
2. Лазанье по гимн.стенке

Игра-эстафета «Отмерялки» | Скамейка стенка мячи  |
| **89** | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
2. Лазанье по гимн.стенке
3. Перебрасывание большого мяча в парах

П.и «Коршун и наседка» | Скамейка стенка мячи |
| **90** | 1. Метание шишек вдаль.
2. Бег 30 м со старта и с хода

И/у:«Пробеги – не задень»П.и «Выбивала», «Платочек». | Шишки кегли платочекмячи |
| Повороты направо налево прыжком, ходьба гимн.шагом, бег изменяя темп движения | **3** | **91** | 1. Прыжки с разбега в высоту
2. Прыжки через скакалку

П.и «Кто быстрее доберется через препятствия к флажку?» | Шнуры скакалка флажки кегли |
| **92** | 1. Прыжки в длину с места2. Ведение мяча в парах, передачаП.и «Ловишки с лентами» | Мат мячи ленты |
| **93** | 1. Ходьба по наклонной поверхности
2. Прыжки с продвижением вперед
3. Ходьба по бревну, по пенькам

П.и «Найди шалашик» | Горка кегли пеньки |
| Перестроение из одной шеренги в круг, ходьба с заданиями, бег с преодолением препятствий | **4** | **94** | 1.Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове2.Метание мешочкаП.и «Кто быстрее пробежит к флажку?» | СкамейкаМешочки флажки |
| **95** | 1.Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть, руки в стороны2.Метание мешочка в обруч, лежащий на полу (S 4м)П.и «Наседка и коршун» | Мешочки скамейка обруч |
| **96** | И.у:1. «Кто дальше бросит мешочек(400гр)?»2. «Кто быстрее пробежит? (30м)?»П.и «Третий лишний» | Мешочки(400)кегли |

***Май***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разминка** | **Неделя** | **№ занятия** | **Основные движения + игра** | **Оборудование** |
| Построение в круг, ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу смена направления | **1** | **97** | 1.Челночный бег в медленном темпе2.Прыжок с разбега в длинуП.и «Перелет птиц» | Кегли флажки |
| **98** | 1. Бег на 30м со старта
2. Прыжки в длину с места

П.и «Мы веселые ребята» | Кегли флажки |
| **99** | И/у:1. «Пробеги – не задень»
2. «Кто дальше бросит»

П.и «Выбивала», «Платочек». | Кубики мячи платочек |
| Перестроение из шеренги в колонну по диагонали, ходьба скрестным шагом, по сигналу-остановка, обычный бег в чередовании с ходьбой | **2** | **100** | 1.Лазание по гимн.стенке2.Метание мешочка правой и левой рукойП.и «Охотники и звери» | Малые мячиГимн.стенка мешочки |
| **101** | 1.Лазание по гимн.стенке2.Метание мешочка правой и левой рукойП.и «Горелки» | Малые мячиГимн.стенка мешочки |
| **102** | Игра - эстафета :1.« Кто быстрее»2. « Слепой и хромой»Игра «Ловишка» | Мячи ориентиры |
| Перестроение из одной колонны в три, ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперед, бег | **3** | **103** | 1.Ходьба по гимн.скамейке с приседанием на середине2.Метание на дальность (6-10м)П.и «Кот и мыши» | Обручи теннисн.мячи кубики |
| **104** | 1.Ходьба по гимн.скамейке с приседанием на середине2.Метание на дальность (6-10м)П.и «Перемени предмет» | Обручи теннисн.мячи кубики скамейка |
| **105** | И.у:1.Прыжки в длину с места и с разбега2.Броски мяча в корзину с расстоянияП.и: «Чай - чай, выручай»«Кто позвал» | Мячи корзина кегли |
| Размыканиеиз колонны приставным шагом вправо и влево, ходьба шеренгой, бег в медленном темпе | **4** | **106** | 1.Прыжки через длинную скакалку2.Метание на дальностьП.и «Пионербол» | СкакалкиТен.мячи |
| **107** | 1.Прыжки через длинную скакалку2.Метание на дальностьП.и «Водяной» | СкакалкиТен.мячи |
| **108** | И/у:1. «Докати обруч до флажка»
2. «Чей обруч дальше прокатится?»
3. «Догони обруч»

П/и «Ловишка с лентами» | Обручи флажки ленты кубики |

**2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

**МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс до­школьного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только при­ходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

 В общении с ро­дителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обес­печить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих пе­дагогических возможностях.

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

 Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

**СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пя­того года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию дове­рительных отношений между родителями и детьми, педагоги орга­низуют совместные праздники и досуги: «Веселые старты», «Спортландия». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их вни­мание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориен­тированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

**СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодейст­вие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

**Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотно­шения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психи­ческого развития ребенка, развития самостоятельности, навыков без­опасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожа­ющих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициатив­ности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Веселые старты», «Зимние забавы».

**Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей**.

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;

2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей.

6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

9.  Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж,  разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.

11. Создание газет для родителей и т. п.

**2.3. Особенности осуществления ОП**

**2.3.1. Для детей четвертого года рождения**

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с присе­данием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием пред­метов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1— 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (рас­стояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно.

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

**Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущест­венно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, впра­во), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

**Спортивные упражнения**

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрос­лого.

**Подвижные игры**

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и ла­занием, бросанием и ловлей.

**Музыкально-ритмические упражнения**

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в со­ответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

**Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай ба­бочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием лен­точкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по труд­ным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположен­ными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ори­ентиров.

**Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мыш­кой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

**2.3.2. Для детей пятого года рождения**

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты напра­во, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной впе­ред (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней ско­ростью 40—60 м (3—4 раза).

Прыжки:, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с про­движением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предме­тами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (рассто­яние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; полза­ние по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание меж­ду рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске.

**Общеразвивающие упражнения**

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вра­щения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; сколь­жение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передви­жение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

**Подвижные игры**

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ори­ентировку в пространстве и внимание.

**Музыкально-ритмические упражнения**

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только форми­рованию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физи­ческих качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физичес­ких качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно -силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств**

***Игры и упражнения для развития быстроты движений***

*Для развития быстроты* в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения вы­полняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лиш­него напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в сто­роны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

*Скоростной бег*: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полу­годии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препят­ствия, с изменением темпа.

*Бег за мячом* «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуко­вые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без них*

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с уско­рением темпа.

*Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.*

*Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

*Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

*Игры*

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребя­та», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

*Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Для развития этих качеств инструктор организует образователь­ные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упраж­нения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями пе­дагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхатель­ными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что под­скоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взяв­шись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног за­прыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, на­бивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким призем­лением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого мо­дуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

*Игры и упражнения для развития силы*

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преиму­щественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

*Подвижные игры и игровые упражнения*

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

*Игры и упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивно­сти с небольшими перерывами. В конце года продолжительность не­прерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

*Упражнения*

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими переры­вами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, вы­полняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и до­ждик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Ко­зочки».

*Спортивные упражнения*

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание и качание на качелях.

*Упражнения на развитие гибкости*

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по мак­симальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола ру­ками и ногами.

*Упражнения для туловища*

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно даль­ше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

*Упражнения для ног*

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать на­клоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

*Игры и упражнения для развития координации*

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равнове­сие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, об­ручами и т. п.

*Подвижные игры*

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

*Минимальные результаты*

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

**2.3.3. Для детей шестого года рождения**

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставле­нием ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пере­сеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыги­вание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через корот­кую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя ру­ками из разных исходных положений между предметами (ширина 40— 30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. От­бивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, раз­ными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвиже­ние вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке че­редующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), на­бивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя ру­ками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном на­правлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формирова­нию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических ка­честв. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно раз­виваются общая выносливость, сила и быстрота.

**Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение на­правления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение ин­тенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятст­вий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 гра­дусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением со­противления предмета, партнера.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колоколь­чик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м

**2.3.4. Для детей седьмого года жизни**

**Основные движения**

***Ходьба.*** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, пара­ми, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные дви­жения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

***Бег.*** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в ко­ленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не за­девая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-ту­рецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению дви­жения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Про­бегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3— 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

***Прыжки.*** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кру­гом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, верев­ку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подве­шенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через ко­роткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточны­ми прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

***Бросание, ловля, метание.*** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлоп­ками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизон­тальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

***Ползание, лазание.*** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную ко­ординацию движений рук и ног.

***Упражнения в равновесии.*** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; под­нимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнас­тической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; пры­гать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

***Построения и перестроения.*** Самостоятельно, быстро и организо­ванно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться при­ставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Ос­танавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Поднимать руки вверх, впе­ред, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать впе­ред и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отво­дить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положе­ния руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движе­ния. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

***Упражнения для ног.*** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинис­то). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытяну­той вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно раз­махивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и повора­чивать ее на полу.

***Упражнения для туловища.*** Опускать, поднимать голову, повора­чивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ло­житься; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одно­временно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой пред­мета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положе­нии; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться де­лать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стен­ки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

**Спортивные упражнения**

***Катание на санках.*** Во время спуска с горки поднять заранее по­ложенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разно­образные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

***Скольжение.*** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

***Ходьба на лыжах.*** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных уп­ражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наи­более активно развиваются ловкость и быстрота.

**Подвижные игры**

***Игры с бегом.*** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени пред­мет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее собе­рется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мо­роза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

***Игры с прыжками.*** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

***Игры с метанием и ловлей***: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

***Игры с подлезанием и лазанием***: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

***Игры-эстафеты***: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Весе­лые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

***Дорожка препятствий.*** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); прополз­ти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**Элементы спортивных игр**

***Баскетбол.*** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, пере­двигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

***Футбол.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

***Бадминтон.*** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

**Упражнения для развития физических качеств**

***Упражнения и игры для развития быстроты движений***

*Упражнения на развитие быстроты реакции*

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыж­ки — приседания.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

*Игры на развитие быстроты*

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигна­лу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стре­лы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлитель­ность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

*Игры со сменой темпа движений*

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального со­провождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание паль­цев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

*Игры с максимально быстрыми движениями*

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

*Игры на развитие внутреннего торможения*

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

*Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения* (ре­бенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятст­вий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в тече­ние 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

*Парные упражнения*

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

*Подвижные игры*

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в поло­жениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновре­менные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

*Подвижные игры*

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площад­ке детского сада), «Тренировка летчиков».

***Упражнения для развития гибкости***

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противопо­ложной руки.

*Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

*Упражнения с фитболами*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кис­тевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспан­дерами (резиновая лента).

*Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом на­правлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

 *Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

**2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада**

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

     **1.** В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

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

* **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей,  совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и  родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
* **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.**Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения.  Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
* 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
* Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,**привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

**Взаимодействие с воспитателями**

**2.**Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

      Так я:

* планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
* планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
* оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
* разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

      Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

      Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое  обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

          Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомлю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки  и т. д.).

     Чтобы физкультурные занятия  были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

     Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но  воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений  и  основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель  на занятии не только помогает  инструктору по физической культуре, но  и  фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

          Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

     Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

     **3.** Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

     Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

     Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи,  в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия,** когда музыка выступает как  успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

     Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень** **важно помнить, что**:

* недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
* противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Взаимодействие с учителем-логопедом**

      **4.** В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас  работает логопедический пункт.

     В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

     Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

    Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

     Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

     Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет.  Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных  задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

**Взаимодействие с педагогом-психологом**

     **5.** То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

     Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

     Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

     Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

     Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

**Модель взаимодействия**

**Инструктора по физической культуре**

* С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
* С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
* С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
* С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
* С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
* С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
* С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

**В ЗАКЛЮЧЕНИИ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД:**

* положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной   взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований,  предъявляемых к детям.

**3.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (перечень праздников (событий)).**

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Список тем комплексно – тематического плана

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема события | Тема спортивного праздника |
| Сентябрь | «Осенние краски» | «На лесной полянке» |
| Октябрь | «Край, в котором мы живем» | «Спортивная площадка города» |
| Ноябрь | «Вся семья вместе и душа на месте» | «Папа, мама, я - спортивная семья!» |
| Декабрь | «В гостях у сказки»«Спортландия» | «Ах, как здорово зимой!» |
| Январь | «Зимние забавы» | «Народное гулянье!» |
| Февраль | «Веселые старты» | «В гостях у Айболита» |
| Март | «Мир вокруг меня» | «Вместе с мамой» |
| Апрель | «Помни правила дорожного движения» |
| Май | «Миру – мир» | «Народные игрища» |

**3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда– это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

 Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажёров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

**Материально-техническое обеспечение**

 В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.

- Скамейки – 2 шт.

- Мешочки для метания 100 - 120 г – 20 шт.

- Флажки разноцветные – 60 шт.

- Мячи резиновые ( различного диаметра) – по 20 шт.

- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 4 шт.

- Мяч футбольный – 4 шт.

- Мяч баскетбольный – 2 шт.

- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.

- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.

- Обруч пластмассовый диам. 55 см –2 5 шт.

- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -2 шт.

-Сетка баскетбольная – 2 шт.

- Шары к сухому бассейну 0,161 м3 Д 8 см, 50 шт.

- Дорожка «Следочки» (3 части) – 1 шт.

- Лыжи пластиковые – 20 шт.

- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.

- Свисток судейский –1 шт.

- Скакалки – 25 шт.

- Гимнастические палки – 20 шт.

- Канат 1.5м – 1 шт.

- Кегли(набор) – 4 шт.

- Бадминтон – 4 шт.

- Гантели – 20 шт.

- Ребристая дорожка – 1 шт.

- Конус «сигнальный» - 2 шт.

Также имеется 2 спортивных участка с лестницами, горками, лабиринтами. На участке находятся баскетбольные корзины, яма для прыжков в длину, дорожка здоровья, оборудование для метания в цель, беговая дорожка с разметкой, транспортная площадка.

**3.3. Методическое обеспечение**

1. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2013г..
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2013
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2013.
5. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
6. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у
9. дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
10. Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века» , М.; Просвещение, 2009.
11. В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,
12. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
13. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
15. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
16. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
17. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
18. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
19. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Карепова. – Волгоград: Учитель, 2012.
20. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
21. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
22. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
24. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
25. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
26. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
27. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
28. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
29. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет /авт.-сост. М.П.Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.
30. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
31. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
32. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
33. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
34. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.