**План индивидуального развития детей старшего дошкольного возраста**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. ребенка** | **Виды движений** | **Основные дидактические задачи** | **Дидактические игры и упражнения** | **Количество****занятий**  | **Методическая литература** |
|  | **Ходьба** | *1.Учить выполнять сложные виды ходьбы:*- спиной вперед- скрестным шагом- гимнастическим шагом- выпадами в приседе*2.Упражнять при смене темпа* ходьбы применять соответствующую амплитуду движений рук *3. Выполнять перестроения при ходьбе без снижения темпа:* - парами- тройками- четверками*4.Продолжать воспитывать* выносливость через увеличение расстояния, дальность прогулок. | **Игровые упражнения:**«Улитка»«Змейка»«Пингвины»(в полуприседе)«Иголка и нитка»«Золотые ворота»«Кто выше взойдет»«Пройди бесшумно»«Стоп»(широким шагом)«Кто быстрее» (спортивная ходьба)«Пройди по лестнице»«Жмурки»«Не урони шарик»«Через холодный ручей» |  | Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».В.Г. Кудрявцева«Развивающая педагогика оздоровления»Л.Г. ГорьковаЛ.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ»М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в ДОУ»К.К. Утробова«Занимательная физкультура в детском саду» |
|  | **Бег** | *1 Совершенствовать умение бегать легко,* естественно, ритмично, с хорошей осанкой, с непринужденным положением рук, головы, туловища*2.Продлжать развивать быстроту*  за счет заданий на умение реагировать на сигнал, выполнять бег из разных исходных положений | **Игры – эстафеты:**«Полоса препятствия»«Перемена мест» «Перенеси предмет»«Бег шеренгами»«Догони соперника»«собери флажки»«Будь внимателен»**Игры:**«Мыльные пузыри»«Ловишка, бери ленту»«Воробьи и вороны»«Два Мороза»«Друга удалось догнать?» «Пугало»«Мартышки»«Эй, ловишка, выходи!»«Сороконожки»«Рыбак» «Не попади в болото» |  |  |
|  | **Прыжки** | 1. *1.Продолжать работу над улучшением техники во всех видах прыжков:*
2. - в длину с места
3. - в длину с разбега
4. - в высоту с места
5. - прыжок с высоты
6. - на предмет с места, с разбега
7. - через скакалку
 | **Игровые упражнения:**«Прыгни – повернись»«Пингвины с яйцом»«С кочки на кочку»«Перепрыгни нарты»«Прыжки через сугробы»«Прыгни – присядь»«Сильный удар»(прыжки в вверх)«Загони льдинку»«Не оступись»«Кто сделает меньше прыжков»«Волшебная скакалка»«Кто скорее снимет ленту»«Прыжковая эстафета»«Наездники» (прыжки на мячах хип-хоп)**Игры:**«Лягушки цапля»«Акула»«Волк во рву»«Удочка»«Саранча»«Пингвины»«Непоседа воробей»«Цапля» |  |  |
|  | ***Метение и ловля*** | 1. *1.Закреплять правильные способы выполнения детьми* бросания мяча и ловле, метания в цель и вдаль.
2. *2. Развивать глазомер.*

*3.Учить детей* ведению мяча в ходьбе и беге. | **Игровые и спортивные упражнения :**«Точный удар»«Не упусти мяч»«Передай – садись»«Брось – поймай»«Защита крепости»«Кто быстрее»«Поймай мяч»«Выстрел в небо»«Горизонтальная мишень»«Играй, играй, мяч не теряй»«Проведи мяч»«Мишень – корзинки»«Волейбол с воздушными шарами»«Мяч водящему»«Сбей кеглю»«Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай»«Городки»«Настольный теннис»«Бадминтон»«Волейбол» |  |  |
|  | **Ползание,** **лазанье,** | 1. *1.Закреплять раннее разученные движения,* повышать качество их выполнения, ритмичность и
2. координацию движений.

*2.Добиваться от детей при выполнении лазанья по гимнастической* стенке: уверенного ритмичного лазанья чередующимся шагом с одновременным движением рук и ног.*3.Продолжать учить лазать по веревочной лестнице и канату* | **Игровые упражнения:**«Раки»«Раненый солдат»«Проползи – не урони!»«Смелые верхолазы»«Вверх по канату»«Кто первый через вертикальные обручи к флажку»«Веселые соревнования»«Удержись» ( передвижение по рукоходу) «Кто скорей проползет в тоннель»**Игры:**«Ловля обезьян»«Медведи и пчелы»«Перелет птиц»« Военные на учениях»(полоса препятствия)«Выше ноги от земли» «Заяц любит есть морковку»«Дружные ребята» |  |  |
|  | **Равновесие** | 1. *1. Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие в* статических позах и при перемещении в пространстве.
2. *2. Учить детей умению быстро действовать в тех* случаях, когда теряется равновесие при ходьбе по узкой и высокой опоре.
3. *3.Научить детей умению пользоваться способами самостраховки в играх.*
 | **Игровые упражнения:**- Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи «Через сугробы» - Ходьба по скамье навстречу друг другу«Веселые козлики»- Ходьба по скамье на носках выполнением «Ласточки» на одной ноге в центре скамьи. - Стоять на одной ноге, удерживая мешочек на согнутой ноге «Стойкий оловянный солдатик»- Ходьба по узкой перекладине пятка- носок «Вагончики»«Ходули»«Больная птица»«Накорми кролика»«Бой петухов»«бег в мешке»«Ножная качалка»«Донеси мешочек» Не урони шарик»Петрушки на скамье»«Канатоходцы»«Присядка»«Через холодный ручей»«Переправа»«Смелые гимнасты»**Игры:**«Жмурки» - бег с завязанными глазами«Полярная сова и евражки» «Стоп»«Паук и мухи»«Морская фигура замри!»«Мыши и котята» |  |  |