|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Принято на заседании Педагогического советаПротокол №1 30.08.2015г  |

 | Утверждаю:заведующая МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 77»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Васильева Приказ № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г |

**Рабочая программа**

**образовательной области «Физическое развитие»**

**основной образовательной программы**

**муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения**

**дошкольного образовательного учреждения**

 **«Детский сад комбинированного вида № 77»**

**Энгельсского муниципального района Саратовской области**

**для детей подготовительной к школе группы № 5**

**на 2015-2016 учебный год**

 Составитель:

 инструктор по физической культуре

 Панкеева Надежда Владимировна

2015г

**Содержание**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**……………………………………………………………3

Цели и задачи рабочей программы

Принципы и подходы к организации образовательного процесса …

Возрастные особенности детей 6-7 лет………………………………………

Планируемые результаты освоения программы………………………..

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Содержание работы по освоению детьми ОО «Физическое развитие» 3-4 лет…

Формы работы по реализации основных задач образовательной области «Физическая культура» для детей 6-7 лет ……………………………………...

Система мониторинга достижения детьми планируемых

результатов программы……………………………………………………..

Взаимодействие с семьей……………………………………………………

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ**

Циклограмма непосредственно образовательной деятельности…………

Выписка из Учебного плана…………………………………………….

Особенности организации предметно-пространственной среды

спортивного зала и спортивных площадок ………………………………….

Организация двигательного режима……………………………………………

Культурно-досуговая деятельность………………………………………….

Методическое обеспечение……………………………………………

Приложения…………………………………………………………………………..

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

 Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся малыш обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен. Малыш по своей природе – деятель и деятельность его выражается прежде всего в движениях.

 Движения являются важнейшей жизненно необходимой потребностью, средством укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие.

 Движения – эффективное средство воспитания. Двигаясь, ребёнок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем. В процессе двигательной деятельности происходят формирование психики, развитие способностей, жизненной активности, значимых качеств личности: любознательности, инициативности, настойчивости, произвольности поведения, самостоятельности, организованности, доброжелательности, дисциплинированности.

 Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой (основание Лицензия №280090 от 16.09.2010г.).

 Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:

 «Основы здорового образа жизни». Региональная образовательная программа. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,

Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарёв М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Министерство образования Саратовской области, 2008. Министерство здравоохранения Саратовской области, 2008.

 Нормативная база, на основе которой создана программа:

* федерального государственного стандарта дошкольного образования;
* ФЗ «Об образовании»от 27.12.2009 N 374-ФЗ;
* типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 12.09.2008г. №666 определяет, что ДОУ реализует общеобразовательные программы дошкольного образования различной направленности;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 "Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования";
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.2660-10);
* письма Министерства образования России от 09.08.2000г. №237 – 23 - 16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы»;
* методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.1995г. № 46 – 19 – 15
* инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65 – 23 – 16.
* учебного плана МБДОУ № 77 на 2014-2015 учебный год;
* в соответствии с Программой развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, Н.А.Ноткиной -3-е изд., переработанное – СПб.: Детство-Пресс, 2010;
* использованием примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство-Пресс», 2011.

Основными принципами программы являются:

* принцип интеграции образовательных областей;
* комплекстно-тематический принцип построения образовательного процесса;
* принцип вариативности.

**Цель** рабочей программы - планирование, организация и управление образовательным процессом по ОО «Физическое развитие».

**Цели и задачи** образовательной деятельности с детьми:

Определить объем и содержание учебного материала, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники;

Оптимально распределить время непосредственной образовательной деятельности;

Предусмотреть решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов;

Способствовать совершенствованию методики проведения непосредственной образовательной деятельности;

Активизировать познавательную деятельность воспитанников, способствовать развитию их творческих способностей;

Отразить преемственность основных видов деятельности, которые обеспечивают реализацию федерального компонента и вариативной части учебного плана, учитывать региональный компонент;

Определить применение современных образовательных и информационных технологий.

**Принципы и подходы к организации образовательного процесса.**

Программа подчинена принципу интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В соответствии с принципом интеграции образовательных областей формы работы физкультурно-оздоровительной направленности могут быть использованы и для организации других видов детской деятельности.

Программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Главная задача данного принципа – сделать жизнь детей интересной, связать ОО «Физическая культура с окружающей действительностью.

Принцип вариативности использования образовательного материала, позволяет развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

Рабочая программа состоит из двух частей:

* обязательной части;
* части, формируемой участниками образовательного процесса.

Обязательная часть включает: организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель двигательного режима с использованием разнообразных форм двигательной активности с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей; взаимосвязь планируемой НОД с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

 Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физической культуре, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

 Рабочая программа включает в себя годовой комплексно-тематический план НОД, работу с родителями, педагогами, активный отдых (спортивные досуги, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.)

***Особенности возраста детей 7-го года жизни***

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

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью 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 воспитатель 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 опрятным и аккуратным, 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), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать , не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

 Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

 Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. «А я не люблю эти конфеты, они невкусные!» - заявляет девочка, которую не угостили подруги. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

 На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

 В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

 В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

 Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

 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.

 Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

 Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

**Подготовительная группа**

**Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы **в под­готовительной к школе группе** совпадают с итоговыми результатами осво­ения Программы, поэтому они изложены в отдельном разделе, завершающем содержательную часть Программы.

**Итоговые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразователь­ной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

К **семи** годам при успешном освоении Программы достигается следую­щий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество**

 **«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

* Сформированы основные физические качества и потребность в двига­тельной активности.
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыж­ки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе­га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори­зонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
* Плавает произвольно на расстояние 15

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержание работы по освоению детьми образовательной области** «**Физическое развитие»**

В дошкольном учреждении созданы условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы, направленную на укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма.

Функционируют физкультурный и музыкальный залы, спортивная площадка на улице, спортивные уголки в группа с необходимым оборудованием.

Под руководством медицинского персонала осуществляем комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываеются их индивидуальные возможности. Разработан тематический план и планы конспекты корригирующей гимнастики после дневного сна.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечиваем пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Каждое утро в средней группе проводиться утренняя гимнастика направленная на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств, закрепление двигательных навыков. Утреннюю гимнастику выполняют как в помещении, так и на свежем воздухе в зависимости от времени года и погодных условий.

Кроме общеразвивающих упражнений используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- оздоровительный бег;

- обыгрывание сюжета с помощью физических упражнений;

- обыгрывание стихотворного сюжета;

- импровизированные танцевальные движения под музыку;

- игрового характера.

 С целью предупреждения утомления на занятиях, сохранения умственной работоспособности и профилактике нарушения осанки с детьми проводятся физ.минутки и физ.паузы.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе проводится 3 раза в неделю, в утренние часы, продолжительностью 25 мин.: 2 занятия в спортивном зале и 1 на свежем воздухе в форме оздоровительно-игрового часа. С целью предупреждения травматизма все занятии с детьми среднего дошкольного возраста проводятся в помещении.

 Кроме традиционных занятий проводятся игровые, тематические, сюжетные, тренировочные, интегрированные, что способствует формированию двигательного воображения, развитию творчества, самовыражения, самостоятельности, осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

Один раз в месяц проводятся спортивные досуги и развлечения. Спортивные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой).

При освоение и совершенствование техники двигательных действий используем объяснительно-иллюстративный метод, словесный (диалог), наглядный (показ упражнения, компьютерная демонстрация, срочной информации); проблемный метод: поисковый, исследовательский, метод проекта.

С целью воспитания личностных и коммуникативных качеств личности используем методы:

* традиционно принятые: (убеждение, поощрение, пример);
* инновационно-деятельностные (проектирование, алгоритмизация);
* неформально-личностные (пример личностно значимых людей);
* тренингово-игровые (деловые игры);
* рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используем следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности воспитанников: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Важ­но, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко ис­пользовались в повседневной жизни.

***Цели и задачи реализации образовательной области***

***«Физическое развитие»***

***Основная цель*** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков.

***Основная задача*** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

***Цели обучения:***

* приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
* освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
* развитие потребности в активной двигательной деятельности;
* формирование интереса к двигательной деятельности;
* получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
* своевременное овладение основными видами движений.

***Задачи воспитания и развития детей старшей группы:***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добивать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств

материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включены физические упражнения: построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой куль­туры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического раз­вития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

 Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладыва­ется фундамент здоровья, происходит созревание и совершенство­вание жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчи­вость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты харак­тера. Поэтому одной из главных задач годового плана на 2015-2016 учебный год является задача укрепление физического здоровья детей через создание условий для систематического оздоровления организма детей, через систему физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

***Подготовительная к школе группа***

 ***Задачи:***

* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.
* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой руками на месте и вести в ходьбе.
* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
* Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.
* Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате. Учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.
* Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

***Требований к физической подготовленности детей 6-7 лет***

 ***(программный минимум)***

|  |
| --- |
| ***Содержание работы*** |
| ***Упражнения в основных движениях*** |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | ***Упражнения в равновесии.*** | ***Упражнения в беге.*** | ***Упражнения в бросании, ловле, метании.*** |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.   | 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.Ходьба по гимнастической скамейке:Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.Ходьба 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, остановиться, сделать фигуру. | Бегать легко, стремительно.Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.Бегать спиной вперед, сохраняя направление.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 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м. | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг. 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. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).  Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м. |
|  |  |  |  |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | ***Упражнения в прыжках.*** | ***Построения и перестроения.*** | ***Танцевальные упражнения*** |
| Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями 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. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.  | Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку. | Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. | Аэробика |
| ***Общеразвивающие упражнения*** |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | ***Упражнения для туловища.*** | ***Упражнения для ног.*** |
|  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 пред собой и сбоку. | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая 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 ногу назад (носок упирается 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. | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки 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 поднимаясь). 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 за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. |
| ***Спортивные упражнения*** |
| ***Катание на санках.*** | ***Скольжение.*** | ***Ходьба на лыжах.*** | ***Катание на велосипеде,******самокате.*** | ***Катание на коньках*** |
| Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок).Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты. | Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. | Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Учавствовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др. | Кататься на двухколесномвелосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо,тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до проедмета», «Правила дородного движения»).Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; ормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. | Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» |
|  |  |  |  |
| ***Подвижные игры*** |
| ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | ***Игры с элементами соревнования*** |
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».*Игры-эстафеты:* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». |  «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».*Народные подвижные игры:*«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».  |
| ***Игры с элементами спорта*** |
| ***Городки.*** | ***Баскетбол*** | ***Бадминтон.*** | ***Футбол.*** | ***Хоккей.*** |
| Знать до5 фигур.Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры. |  Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди,над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. |  Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой».Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. |
|  |  |  |  |  |

***О чем узнают дети***

 Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианту упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

***В результате работы к концу года дети осваивают:***

 *Порядковые упражнения:* способы перестроения.

 *Общеразвивающие упражнения:* разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и в подгруппах;

 *Основные движения:*

в беге – работу рук;

в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом;

в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

 *Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы контроля за своими действиями, способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Спортивные упражнения:* скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке, скольжение и повороты при катании на коньках; скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

 По мере накопления двигательного опыта у детей формируется следующие двигательные умения:

* самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
* выполнять общие упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
* сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
* сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
* отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель ( горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);
* энергично подтягиваться на скамейке различными способами.
* быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
* организовать игру с подгруппой сверстников.

Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по валану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

 - выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения на коньках. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

**Связь с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Интеграция******с другими образовательными областями*** | ***Способы интеграции*** |
| «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». | Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитии мелкой моторики. Интеграция проявляется в возможности переноса осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. |

**Комплексно-тематический план построения программы (**приложение **)**

**Формы, способы, принципы и методы организации**

**образовательной области «Физическая культура*»***

**Цели***:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |
| --- |
| **Формы образовательной деятельности по физическому развитию** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьями детей, социумом по реализации программы |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальные подгрупповые групповые | групповыеподгрупповые индивидуальные | индивидуальные подгрупповые  | индивидуальные подгрупповые групповые |
| НОД по физической культуреПодвижные игры.Физкультурные досуги и праздникиФормирование начальных представлений о ЗОЖСпортивные упражненияАктивный отдыхФиз.минуткиДинамические паузы | Утренняя гимнастикаИндивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Игровые и физкультурные упражненияОрганизация подвижных игр на прогулке и в группеПодражательные движенияПроблемная ситуацияГимнастика после дневного снаКоррекционная гимнастикаПальчиковая гимнастика | ИграИгровые упражненияПодражательные движения. | Открытые просмотры НОДКонсультации,консультации – практикум для родителей,консультации для педагогов. Индивидуальные беседы, выступление на родительских собраниях, педагогических советах.Информационные стендыПапки-передвижки. Мастер – класс для воспитателей:«Методика проведения основных видов движений с детьми младшего и среднего возраста».Клуб для родителей «Здоровый малыш»Совместные спортивные праздники и досуги |

**Принципы физического развития**

Дидактические

* системность и последовательность
* развивающее обучение
* доступность
* воспитывающее обучение
* учет индивидуальных и возрастных особенностей
* сознательность и активность ребенка
* наглядность

Специальные

* непрерывность
* последовательность наращивания тренирующих воздействий
* цикличность

Гигиенические

* сбалансированность нагрузок
* рациональность чередования деятельности и отдыха
* возрастная адекватность
* оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* осуществление личностного-ориентированного обучения и воспитания

**Методы физического развития**

Наглядные

* наглядно-зрительные приемы – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры
* наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
* тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные

* объяснения ,пояснения, указания
* подача команд, распоряжений, сигналов
* вопросы к детям
* образный сюжетный рассказ, беседа
* словесная инструкция

Практические

* повторение упражнения без изменения и с изменениями
* проведение упражнений в игровой форме

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель.** Сохранение и сохранение здоровья детей; формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

* принцип активности и сознательности, участие всего коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
* принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками
* принцип комплексности и интегративности, решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов детской деятельности
* принцип результативности и преемственности, поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
* принцип результативности и гарантированности, реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

Создание условий

* Организация здоровье сберегающей среды
* Обеспечение благоприятного течения адаптации
* Выполнение санитарно-гигиенического режима

Огранизационно-метадическое и педагогическое направление

* Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлении. Детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* Систематическое повыщение квалификации педагогический и медицинских кадров, составление планов оздоровления
* Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики

Физкультурно-оздоровительное направление

* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция оздоровительных отклонений в физическом и психическом здоровье

Профилактическое направление

* Проведение обследований по скрининг программе и выявление патологий
* Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
* Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
* Дегельминтизация
* Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

**Виды здоровье сберегающих технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | технологии | доля воспитан-ников, в% |  результативность |
| 1 | физкультурные занятия традиционного типа (в помещении и на воздухе) |  100 | обучаются ОВД и ОРУ с различными предметами, овладевают навыком правильной осанки, развиваются психофизические качества и координационные способности(быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость ) |
| 2 | различные формы физкультурных занятий:\*сюжетно-игровые\*по сказкам\*тренировочные\*прогулки-походы\*тематические |  100 | разнообразные формы занятий в соответствии с возрастом помогают укрепить здоровье, разнообразить процесс обучения ОРУ и ОВД, и способствуют повышению двигательной активности детей и привитию потребности в ежедневной двигательной активности |
| 3 | утренняя гимнастика |  100 | вырабатывается привычка начинать день с активных действий для эмоционального и мышечного тонуса |
| 5 | физкультурные досуги и праздники |  100 | получают навыки активного отдыха совместно с родителями, сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, укрепляются дружеские взаимоотношения |
| 6 | подвижные игры |  100 | развивается пространственная ориентировка, совершенствуются психофизические качества и координационные способности, развивается самостоятельность, чувство справедливости, двигательное воображение |
| 7 | элементы видов спорта спортивные упражнения:  |  53  | получают знания и технические умения элементов различных спортивных игр в соответствии с возрастом, совершенствуются психофизические качества и координационные способности |
| 8 | ритмическая гимнастика |  100 | развивается и совершенствуется, в соответствии с возрастом умение выполнять ОРУ красиво, ритмично, согласовывать движения с музыкальным сопровождением, развивается эмоциональная сфера ребенка |
| 9 | корригирующая гимнастика |  100 | укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата, сводов стопы |
| 10 | дыхательно-звуковая гимнастика |  100 | приобретают умение восстанавливать дыхание после физической нагрузки, учатся разным видам дыхания, очистительному звуковому выдоху |
| 11 | точечный массаж\*\*по Утробиной К.К. |  100 | получают знания о необходимости самомассажа – как об элементарном приеме самопомощи своему организму для профилактики простудных заболеваний и элементарные навыки его проведения |
| 12 | психогимнастика |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на релаксацию, имитационные упражнения (эмоции, животные), активно используют позитивные формулы настроя |
| 13 | физкультминутки |  100 | приобретают навыки быстро настраиваться на рабочий лад |
| 14 | бодрящая гимнастика после сна |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на самовытяжение позвоночника, просыпаться с улыбкой, укрепляются мышцы живота, спины и ног |
| 15 | дорожки здоровья |  100 | получают знания о массажном эффекте стоп и его положительном действии на здоровье и профилактике плоскостопия, укрепляются мышцы сводов стопы |
| 16 | динамический час |  100 | укрепляется здоровье, совершенствуются технические умения в ОВД, повышается двигательная активность |
| 17 | весёлый тренинг\*\*по Утробиной К.К.  |  100 |  дети овладевают подражательными игровыми упражнениями: развивается гибкость, укрепляются мышцы шеи, рук, ног, живота, спины; развивается координация движений, умение владеть своим телом |

|  |
| --- |
| **Формы организации образовательной деятельности «Здоровье»** |
| **Самостоятельная деятельность взрослого и детей** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с родителями воспитанников** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов |
| Игры-занятия по физической культуреФизкультурные праздники и досугиНОД на основе интеграции, двигательной и познавательной деятельности | Утренняя, пальчиковая гимнастикиГимнастика после снаФизминуткиВо время прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениямиПодвижные игрыЗакаливающие процедурыКоррекционные упражнения | Подвижные игрыРассматривание тематических альбомовСамостоятельная деятельность детей в центрах физической культурыХороводные игрыСпортивные игры и упражнения на прогулке | Участие родителей в спортивных праздниках практикумах по освоению подвижных игр |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальныеподгрупповыегрупповые | индивидуальныеподгрупповыегрупповые |
|  игра ситуативный разговор беседа рассказ чтение интегративная деятельность проблемная ситуация тематический досуг | Во всех видах самостоятельной деятельности детей |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых**

**результатов программы**

 Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.
Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.
 Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

 Диагностика физической подготовленности и развития детей проводится 2 раза в год, это первичная диагностика (сентябрь) и вторичная (май).

 Осуществляется диагностика на основании Саратовского областного врачебно-физкультурного диспансера (приложение к приказу МЗ РФ и МО РФ ОТ 30.0692 №186)

 Диагностика направлена на выявление основных показателей к усвоению программы и степени её освоения.

 Для тестирования физических качеств детей младшего дошкольного возраста используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

 В качестве тестовых упражнений предлагаются: бег на 30 м., подъём туловища за 30 сек.из положения – лёжа на спине; прыжок в длину с места; метание мяча на дальность; наклон вперёд с измерением глубины.

 Результаты педагогического тестирования оцениваются качественно и количественно. Критерии оценки подлежат переводу в определенную систему баллов. Схема оценок тестов детей младших групп:

* тест выполнен на «отлично» - все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью – 5 баллов;
* «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат – 4 балла;
* «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от указанной модели – 3 балла;
* «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где один-два элемента, не имеющих существенное значение, все же выполняются – 2 балла;
* «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста – 0 баллов.

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Результаты диагностики оформляются в диагностическую карту

Подсчитывается средний балл по группе девочек и по группе мальчиков по каждому тесту, и выводиться общий балл по каждому тесту по всей группе. Общий балл по группам заносится в протокол по всему детскому саду, и выводятся пять уровней: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

***Диагностическая карта физической подготовленности детей старшей группы № МБДОУ №77 на 2015 – 2016 уч.год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Фамилия, имя ребенка***  | ***Дата рожде-ния*** | ***Бег на 30 м******(сек)*** | ***Прыжок в длину с места (см)*** | ***Метание на дальность*** ***(м)*** | ***Подъем туловища за 30 сек (кол.р.)*** | ***Наклон вперед******(см)*** | ***Бег на выносливость 300м (сек)*** | ***Оценка ФП******детей*** |
| ***возраст*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Работа с родителями**

 Формы работы с родителями

* День открытых дверей
* Выступления с сообщениями и презентациями на родительских собраниях
* Проектный метод (привлечение к изготовлению нетрадиционного оборудования)
* Консультации, беседы
* Информационные папки-передвижки
* Заседания клуба «Здоровый малыш»
* Семинары, практикумы
* Участие в спортивных мероприятиях (досугах, праздниках, походах)

Перспективный план работы с родителями (приложение )

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Циклограмма НОД**

Подготовительной к школе группы № 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Утренняя гимнастика** |
| понедельник | В спортивном зале |
| четверг | В спортивном зале |

в остальные дни проводит воспитатель в групповой комнате или на свежем воздух

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **НОД по физической культуре** |
| вторник | В спортивном зале |
| среда | В спортивном зале |
| пятница | На прогулке |

Длительность НОД не более 30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день.

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

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжительность НОДмин | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
| Подготовительная к школегруппа  | 30 | 90 | 3 | 3240 мин (54 час) | 108 |

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала, спортивных площадок, спортивного уголка в группе**

Оборудование спортивного зала

|  |  |
| --- | --- |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Гимнастические скамейкиДоска с ребристой поверхностьюДорожка массажнаяДоски с креплениямиШнурыЗмея |
| Для прыжков | Обручи пластмассовыеГимнастические палки (большие и малые)Кубы большие, средние, малыеКонусыКанатФитбольные мячи с ушкамиМатыСкакалкиБрускиКубы  |
| Для катания, бросания, ловли | Мячи разного размераКеглиКольцебросыМешочки с пескомКорзины баскетбольныеМячи баскетбольныеРакетки для настольного теннисаВоланчикиБильбоке  |
| Для ползания и лазания | Стенка гимнастическая деревяннаяЛесенки деревянные навесныеДугиВоротикиКанаты вертикальныеВеревочная лестницаДомикиТоннелиСкамейки гимнастические |
| Для ОРУ и ритмической гимнастики | ОбручиПалки гимнастические большие и малыеГантели большие и малыеКосичкиМешочки с пескомФлажкиПлаточкиСултанчикиКубикиКолечкиСкакалкиЛенточки на кольцах Мячи разного размера |
| Для игр с элементами спорта городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей | ГородкиМячи баскетбольные и футбольныеРакетки для теннисаБадминтонКлюшки, шайбыЛыжиСамокаты  |
| Тренажеры простейшего вида | Диск здоровьяВелотренажерыМедицинский роликМассажные мячиМассажер для стопДорожка с пробками и пуговицамиДорожка беговая массажная |

На территории ДОУ располагаются две спортивные площадки, а также имеется разметка вокруг детского сада для проведения оздоровительного бега и подвижных игр.

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная площадка для проведения праздников и развлечений, подвижных игр и игр с элементами соревнований, утренней гимнастики, ОРУ | разметка |
| Спортивная площадка | Ворота футбольныеЯма для прыжковПолоса препятствийБум высокий |

в группе оборудован спортивный уголки, в которых имеется необходимый спортивный инвентарь: мячи, кегли, ленточки, флажки, мешочки с песком, кольцебросы, тренажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья» и др.

**Двигательный режим в подготовительной к школе группе**

Длительность организованной педагогом двигательной деятельности:

В течение дня в 6 лет – 100минут.

В недельном цикле в 6 лет – 12 часов.

Это время складывается из продолжительности утренней гимнастики, НОД, а в дни их отсутствия – динамических часов на прогулке, организованной двигательной деятельности (подвижных игр и упражнений) на дневной и вечерней прогулках, физкультурных пауз и минут, гимнастики после дневного сна, физкультурно-спортивной секции, физкультурных досугов, праздников, туристических прогулок и дней здоровья и каникул.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организованной двигательной деятельности. | Время, мин. |
| 6 лет |
| Утренняя гимнастика | 10-12 |
| Гимнастика после сна. | 8-10 |
| Оздоровительная минутка (самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, психогимнастика, упражнения для развития эмоциональной сферы, гимнастика для глаз) | 2р. в день по 15минут. |
| НОД (3 раза в неделю) или интенсивная прогулка (в дни отсутствия НОД) | 30 |
| Физкультурные паузы и минутки | 8+3 |
| Подвижные игры и игровые упражнения в дни проведения НОД | 20-2510-15 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки 12-15мин. |
| Всего (ежедневная организованная двигательная деятельность) | 95-104 |
| Дополнительные виды активного отдыха |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) | 40 мин. |
| Физкультурный праздник (2 раза в год) | 1 час. |
| Туристическая прогулка до 1-2 раза в месяц | 2,5-3 часа |
| День здоровья  |  1 раз в квартал (4 сезонных мероприятия).Весь день пребывания ребенка в детском саду |
| Физкультурно-оздоровительный и физкультурно-спортивный кружки (2 раза в неделю) | 30 мин. 3 раза в неделю |
| Занятия лечебной гимнастикой | 25 |
| Занятие плаванием (2 раза в неделю) | 30 |
| Каникулы  |  1 неделя |
| Объем двигательной активности | 13000-14000 |
| На НОД в помещении |  |
| На НОД на воздухе | 3.600 |
| ЧСС в помещении | 140-150уд./мин. |
| ЧСС на воздухе | 150-160уд./мин. (определяется как среднее арифметическое из пяти слагаемых-подсчетов, выполняемых в начале, по ходу и в конце проводимого мероприятия). |
| Структура двигательной деятельности на прогулке |
| организованной | 30-35% от времени пребывания на прогулке |
| самостоятельной | 40-45% |
| Индивидуальной работой с детьми | 15-20% |
| Организованная двигательная деятельность представлена тремя компонентами:1. Подвижная игра (высокой интенсивности, организуемая фронтально)
2. 2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (по подгруппам).

Примечание: показатели продолжительности и интенсивности двигательной деятельности детей зависят от характера предшествующей деятельности.В дни НОД проводится лишь два компонента двигательной деятельности прогулки в сочетании 1+2 или 1+3. в остальные два дня – проводится интенсивная прогулка или динамический час, состоящий из трех компонентов. |
| 2 компонента | 15-20минут |
| 3 компонента | 35-40 минут |
| Ежемесячно рекомендуется разучивать 3 подвижные игры.В месяц в среднем 12-14 подвижных игр и игровых упражнений.В начале года по мере разучивания новых игр – 7-9, в летний период, когда игры все разучены, - до18-20.В течение недели планируется приблизительно 5-6 игр с разными основными движениями. |

|  |
| --- |
| До 60% периода бодрствования детям необходимо находиться в движении, а это при девятичасовом пребывании ребенка в д./с. Составляет примерно 4-5 часов. Это время складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. |

Варианты проведения физкультурных праздников:

1. Игровой досуг, построенный на фронтально организованных подвижных играх (преимущественно сюжетного вида) 6-6 игр.
2. Досуг комбинированного вида, состоящий из гимнастических упражнений (перестроений, общеразвивающих, ритмической гимнастики), подвижных игр и игровых упражнений. Он может быть тематическим, фольклорным (посвященным календарным праздникам).
3. Досуг по типу «Веселые старты», состоящий из игр с элементами соревнования и игр-эстафет.
4. Досуг «Малые Олимпийские игры». Организуется на спортивной площадке дети малыми группами переходят от станции к станции и состязаются в выполнении основных видов движений (беге, прыжках, метании, лазании и пр.). В каждом виде выделяются победители.
5. Спортивный досуг, состоящий из спортивных упражнений, подобранных в соответствии с сезоном или спортивных игр. Данный вид досуга может состоять из командных соревнований и эстафет с элементами одной или нескольких игр, а также представлять собой грамотно организованный чемпионат по футболу, баскетболу, городкам и др., организованный между группами.

По доминирующей задаче:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Воспитание интереса к физкультуре и спорту.
3. Позабавить детей, доставить им удовольствие.
4. Развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей.
5. Демонстрация спортивных достижений.
6. Воспитание интереса к народным традициям.
7. Формирование познавательной активности.
8. Воспитание нравственных качеств.

 По методам:

\* Игрового метода

\* Соревновательного метода

\* Метода сюжетного рассказа

\* Метода творческих заданий

Виды туристических прогулок:

1.Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости, повышение работоспособности, психоэмоциональное оздоровление)

2. Познавательное (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями)

3. Сюжетно-развлекательные (игры, аттракционы в природных условиях, конкурсы)

Общая длительность маршрута не должна превышать 2-2,5 часа, в первую половину дня.

**План спортивных досугов в подготовительной к школе группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Название досуга** |
| сентябрь | «Веселые старты» |
| октябрь | «Все профессии нужны, все профессии важны» |
| ноябрь | «В царстве её величества королевы игр» |
| декабрь | «Сюрпризы деда Мороза» |
| январь | «Санный праздник» |
| февраль | «Будем в армии служить» |
| март | «Страна Неболейка» |
| апрель | «Тайна третьей планеты» |
| май | «Праздник доблести и отваги» |

**Программно-методическое обеспечение**

**по образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Автор, название, место и год издания** |
| 1. | Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 г. |
| 2. | Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1990 г. |
| 3. | Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет». М., ВАКО, 2007 г. |
| 4. | Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2008 г. |
| 5. | Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. «Играйте на здоровье», М., Издательство «Московская правда», 1991г. |
| 6. | Лайзане «Физическая культура для малышей», М., «Просвещение», 1978 г.Кильпио Н.Н. «80 игр для детского сада», М., «Просвещение», 1973 г. |
| 7. | Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». М., «Просвещение», 1986г. |
| 8. | Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе», М., «Просвещение», 1983 г. |
| 9. | Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Издательство: ВЛАДОС -Москва, 2003. |
| 10. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 11. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 12. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 13. | Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Издательство: Учитель - Волгоград, 2011. |
| 14. | Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет», М., «Айрис дидактика», 2004 г. |
| 15. | Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Батурина Е.Г. М., «Просвещение», 1974г. |
| 16. | Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, М, «Воспитание дошкольника», 2005 г. |
| 17. | Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1979 г. |
| 18. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (3 – 5 лет)», М, «Гном и Д», 2003 г. |
| 19. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (5 – 7 лет), М, «Гном и Д»,2003 г. |
| 20. | Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М, «Просвещение», 1986 г. |

**Приложения**

**Комплексно-тематический принцип построения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **сентябрь** | I неделя | Планета Знаний |
| II неделя | Веселое лето |
| III неделя | Моя Родина |
| IV неделя | Островок Детства |
| **октябрь** | I неделя | Осень |
| II неделя | Братья меньшие |
| III неделя | Азбука Здоровья |
| IV неделя | День народного единства |
| **ноябрь** | I неделя | День народного единства |
| II неделя | Светофорик – ПДД |
| III неделя | Я – человек ОЗОЖ |
| IV неделя | Мы разные (люди разных стран) |
| **декабрь** | I неделя | Ярмарка профессий |
| II неделя | Рукотворный мир |
| III неделя | Новогодний калейдоскоп  |
| IV неделя | Новогодний калейдоскоп |
| **январь** | I неделя |  |
| II неделя | Каникулы |
| III неделя | Зимние забавы (неделя зимних игр) |
| IV неделя | Зима |
| **февраль** | I неделя 01.02-10.02 | Академия права ОЗОЖ |
| II неделя 13.02 – 23.02 | День Защитника Отечества |
| III неделя |  |
| IV неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| **Март** | I неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| II неделя | Культура и традиции народов России |
| III неделя | Культура и традиции народов России |
| IV неделя | Театральный калейдоскоп |
| **Апрель** | I неделя | Весна |
| II неделя | День космонавтики |
| III неделя | Береги Землю – 22 апреля День Земли |
| IV неделя | Праздник весны и труда |
| **Май** | I неделя | День Победы |
| II неделя | Моя семья |
| III неделя | Фестиваль «Покровские звездочки» |
| IV неделя | День защиты детей/ До свиданья детский сад |

***Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для детей подготовительной к школе группы***

*(Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под ред. З.А.Михайловой, Т.И.Бабаевой, Л.И.Гурович)*

|  |
| --- |
| ***Подготовительная к школе группа Сентябрь*** |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой на сигнал. Упражнять в сохранении равновесия при выполнении упражнений. Развивать точность и координацию движений в упражнениях с мячом, в прыжках, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения в подлезании, прыжки на 2-х ногах. Разучить акробатический кувырок. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений. Выявить уровень физической подготовленности на начало учебного года. |
| ***1часть******Вводная*** | Игров. упр-ие «Найди свое место». Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с четким поворотом на углах.Бег: с мячом в руках, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы.Повороты направо, налево, кругом переступанием. Перестроение в три колонны. |
| ***Тема*** | ***Планета Знаний*** | ***Веселое лето*** | ***Моя Родина*** | ***Островок Детства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8*** ***(зачет годовой)*** |
| ***2 часть******Основная\******ОРУ*** | Со средним мячом | С большим мячом | С гимн-кой палкой | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за голову.2. Прыжки на 2-х ногах перепрыгивая через шнуры.3. Пролезание боком в обручи, приподнятые от пола на15 см.4.Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля 2-мя. | 1. Перебрасывание мяча через сетку 2-мя руками из-за головы2. Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом над головой.3. Прыжки из обруча в обруч, положен. в шахматном порядке, на 2-х ногах.4. Бросок мяча о стену и ловля его после отскока от пола.5. Подлезание под шнур правым и левым боком. | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками (в конце сделать кувырок).2. Лазание по гим. лестнице с переходом на другой пролет.3.Ходьба по скамейке на высоких четвереньках.4. Прыжки через скамейку с одной и другой стороны с продвижением вперед. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).6. Бег на выносливость 300 м. |
| ***Подвижные******игры*** | «Ловишки с ленточками» | «Не оставайся на земле» | «Жмурки» | «Караси и щука» |
| ***3 часть******заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – дляпрофилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Подготовительная к школе группа Октябрь*** |
| ***Задачи*** | Разучить прыжок вверх из глубокого приседа. Повторить: ходьбу и бег с изменением направления движения, перестроение в пары из колонны по одному и обратно в движении, расчет на 1-й – 2-й, повороты на месте. Упражнять: в подбрасывании и ведении мяча, подлезании, ползании, в выполнении упражнений на развитие мышечной силы, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Способствовать развитию чувства ритма, ловкости, координации движений. |
| ***1часть******Вводная*** | Построение в шеренгу. Расчет на 1-й – 2-й, перестроение в две шеренги, построение в два круга с места. Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой направления движения, с перешагиванием через предметы. Боковой галоп правым и левым боком. |
| ***Тема*** | ***Осень*** | ***Братья меньшие*** | ***Азбука здоровья*** | ***День народного единства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\******ОРУ*** | С обручем | Аэробика | С флажками | В парах |
| ***Основные виды движений*** | 1.Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед на расст. 3 м.2.Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск по наклон. Доске.3.Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом др.к др.4.Передача мяча ногами в парах (элем. футбола). | 1.Прыжки в высоту с разбега (выс. 40 см).2.Отбивание мяча от пола одной рукой на месте.3. Пролезание боком в обручи, приподнятые от пола на15 см.4.Ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в корзину.5. Ведение мяча ногами по прямой, по кругу (элем. футбола). | 1.Ходьба по гимн. бревну с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку бревна вперед.2.Прыжки вверх из глубокого приседа – запрыгнуть на скамейку покрытую матом (выс. 20 см).3.Отбивание мяча от пола 2-я руками, стоя на скамейке.4.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.5.Прыжки через короткую скакалку. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры - эстафеты:«Мяч водящему»«Кто быстрее?»«Попади и сбей кеглю»«Передача мяча в шеренге» |
| ***Подвижные******игры*** | «Кто быстрее соберется?»(с постр. в шерен, в колон) | «Пустое место» | «Охотники и утки»«Затейники» | «Совушка»«Разверни круг» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Подготовительная к школе группа Ноябрь*** |
| ***Задачи*** | Познакомить с расчетом на 1-й, 2-й, 3-й, с перестроением в 3 колонны в движении. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, парами, умение сохранять прав. осанку при выполнении упр-ий. Упр-ть в энергичном отталкивании в прыжках, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине, в равновесии. Развивать выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве. Разучить переход по диагонали на другой пролет по гимнас. лестнице. Выявить уровень овладения детьми основных движений. |
| ***1часть******Вводная*** | Построение в шеренгу, в колонну, расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, «змейкой» взявшись за руки, с перестроением в колонну по 2, по 3 в движении и обратно в колонну по одному. Бег на носках, с выбрасыванием прямых ног вперед. |
| ***Тема*** | ***День народного единства*** | ***Светофорик - ПДД*** | ***Я – человек ОЗОЖ*** | ***Мы разные (люди разных стран)*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8*** ***(зачет-квартальный)***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С кеглей | Аэробика | С скакалкой | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку.2.Прыжки вверх из глуб. приседа на мяг. покрытие.3.Лазание по гим. стенке с перех. на другой пролет по диагонали.4.Прыжки на одной ноге через шнуры.5.Отбивание мяча 1-й рук. на месте. | 1.Ходьба по нак. доске, лазан. по гим. стенке с переходом на другой пролет и спуск с нее.2.Прокатявание обруча в парах.3.Ходьба боком пристав.шагом с мешочком на голове.4.Бросок мяча о стену и ловля его 2-мя руками.5.Передача мяча в парах одной рукой, ловить двумя руками, после отскока от пола. | 1.Ползание по скамейке на животе, подтяг. 2-мя руками.2.Ходьба по гим. бревну, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.3.Ведение мяча одной рукой в ходьбе и беге.4. Метание мешочков в вертикальную цель.5. Забрасывание мячав баскетбольное кольцо. | 1.Лазание по гим. стенке одноим. способом, с пере-ходом на другой прелет.2.Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку бревна вперед.3.Прыжки через короткую скакалку.4.Забрасыв. мяча в корзину.5.Ведение мяча 1-й рукой «змейкой» между предмет.6.Передача мяча в парах. |
| ***Подвижные******игры*** | «Перелет птиц» | «Мышеловка» | «Горелки»«Необыкнов. художник» | «Рыбак и рыбки» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
| ***Подготовительная к школе группа Декабрь*** |
| ***Задачи*** | Закреплять умение ходьбы шеренгой, ходьбы и бега с перестроением в две-три колонны в движении. Упражнять в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет по диагонали, в прыжках, в забрасывании мяча в баскет. кольцо, перебрасывании мяча в парах из разных и.п., в метании. Познакомить с отбиванием мяча проходя по повышенной площади опоры. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать умение согласов. свои движения с движен. Других, чувство товарищества.  |
| ***1часть******Вводная*** | Расчет на 1-й,2-й,3-й, перстроен. в 2 шеренги, в 3 шеренги и обратно. Перестроение из шеренги в два круга. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, с заданиями для рук, скрестным шагом. Бег с захлестом голени назад, с преодолением препятствий, «змейкой», с выбрасыван. прямых ног вперед. |
| ***Тема*** | ***Ярмарка профессий*** | ***Рукотворный мир*** | ***Новогодний калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | В парах | Аэробика  | С гимнастической палкой | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Лазание по гим. лестнице с переходом на другой пролет по диагонали.2. .Ходьба по скамейке с присед. на одной ноге, другую махом пронести сбоку.3.Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками от груди.4.Прыжки на прав. и левой ноге через шнуры.5.Подбрасыв. мяча вверх 1-й рукой, ловля 2-мя руками после отскока от пола. | 1. Запрыгивание на скамейку (выс. 40см),с разбега 3 шагов, спрыгивание на мягкое покрыт.2. Ползание на животе, подтягиваясь 2-мя руками чередующимся перехватом.3. Отбивание мяча в ходьбе и беге.4. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками из-за головы (расст.3 м).5. Отбивание мяча от пола, проходя по скамейке. | 1.Ходьба по скамейке навстречу др. др., на середи-не разойтись, помогая др. др.2.Перебрасывание мяча 2-мя руками др. др., ловля после хлопка или приседания.3.Метание мал. Мяча в вертикальную цель (на стене)4. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки.5. Удар по мячу ногой, прием отскочив. мяча от стены внутр. стороной стопы (элемент футбола). | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры - эстафеты:«Пожарные на учении»«Самый меткий»«Проведи, не урони»(ведение мяча рукой) |
| ***Подвижные******игры*** | «Ловля обезьян» | «Ловишки с мячом» | «Два мороза» | «Угадай спот. снаряд» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Подготовительная к школе группа Январь*** |
| ***Задачи*** | Продолжать обучать: ходьбе приставным шагом, прыжкам вверх на мягкое покрытие, отбивании мяча проходя по скамейке. Упражнять ползанию на спине, лазанию по гим. лестнице с переходом на другой пролет. Закреплять навык перестроения в 2-3 шеренги, в 2-3 колонны в движении, повороты на месте; умение принимать правильное и.п. при метании, энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость и координацию движений в упр-ях с мячом. Развивать мышечную силу. Повторить прыжки через короткую скакалку.Воспитывать умение понимать смысл эстафет. |
| ***1часть******Вводная*** | Перестроение из шеренги в два круга. Расчет на 1-й,2-й,3-й, перестроение по расчету в шеренге.Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Ходьба приставным шагом, врассыпную.Бег «змейкой», с остановкой на сигнал. Поскоки. |
| ***Тема*** | ***Каникулы*** | ***Зимние забавы*** | ***Зима*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | Игровые занятия | Аэробика  | С обручем |
| ***Основные виды движений*** | 1. Ползание по скамейке с мешочком на спине.2. Подлезание под палку (выс. 40 см).3. Прыжки в длину с места.4. Прыжки на мат с разбега в три шага.5. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами.6. Отбивание мяча от пола, проходя по гимнастической скамейке.7. Ходьба по нак. доске, лазан. по гим. стенке с переходом на другой пролет и спуск с нее.8. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. | 1.Метание мешочков в гор.цель.2. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.3. Пролезание в обруч правым и левым боком.4. Ходьба и легкий бег по гим. бревну с мячом в руках.5. Передача мяча в парах 2-мя руками, передвигаясь боком приставным шагом. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры - эстафеты:«Ловкий хоккеист»«Пронеси – не урони»«Гусеница»«Снайперы» |
| ***Подвижные******игры*** | «Два мороза» | «Жмурки» | «Мороз – Красный нос» | «Волк во рву» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
|  ***Подготовительная к школе группа Февраль*** |
| ***Задачи*** | Учить сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием через гимнастическую палку. Упр-ть: в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ползании по скамейке на спине, в перебрасывании мяча в парах из разных и.п.. Закреплять умение группироваться при пролезании в обруч; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений. Выявить уровень овладения детьми основных видов движений. |
| ***1часть******Вводная*** | Перестроение в две-три шеренги, в пары, в два круга в движении. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприсяде, спиной вперед, с ритмичными хлопками. Бег: с за хлестом голени назад, в чередовании с прыжками на одной ноге, медленный бег до 1,5 мин. |
| ***Тема*** | ***Академия права*** | ***День защитника Отечества*** | ***Международный женский день*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8*** ***(зачет-квартальный)*** |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С гимн-кой палкой | Аэробика  | С мячом | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Прыжки через короткую скакалку на месте: на 2-х ногах, с ноги на ногу.2. Ходьба по скамейке перешагивая через гимнастическую палку (выс. 40 см).3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за голову.4. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловя 2-мя руками. | 1. Метание в горизонтальную цель с расст. 4 м.2. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт).3. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами.4. Ходьба по узкой стороне скамейки, руки за голову.5. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди, стоя на коленях. | 1.Ходьба по скамейке навст-речу друг другу, на середине разойтись помогая др. другу.2. Лазание по гим. лестнице одноим. и разноим. способ.3. Перебрасывание мяча в парах из-за головы 2-мя руками, сидя на полу.4.Пролезание в обручи (3шт), приподнятые на высоту 15 см от пола, поочередно прямо и боком. | 1.Лазание по гим. стенке одноим. способом, с пере-ходом на другой прелет.2.Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку бревна вперед.3.Прыжки через короткую скакалку.4.Забрасыв. мяча в корзину.5.Ведение мяча 1-й рукой «змейкой» между предмет.6.Передача мяча в парах одной рукой, ловля 2-мя. |
| ***Подвижные******игры*** | «Кого назвали, тот и ловит» | «Ловишки парами» | «Охотники и звери» | «Салют»«Совушка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
|  ***Подготовительная к школе группа Март*** |
| ***Задачи*** | Закреплять: навык ходьбы и бега в чередовании; построения и перестроения; лазание по гим.стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 2,5 мин, в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращение обруча на руке, на полу. Способствовать укреплению мышц тела. Воспитывать смелость, выносливость, внимательность. |
| ***1часть******Вводная*** | Построение в 3 колонны на 1 – 2 – 3. Строевые упражнения; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 в движении и обратно. Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег в чередовании (х – 10м, б – 20м); врассыпную; с перешагиванием через препятствия, «змейкой» взявшись за руки. Бег с среднем темпе до 2,5 мин. |
| ***Тема*** | ***Международный женский день*** | ***Культура и традиции народов России*** | ***Театральный калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | б/п | Аэробика  | С флажками | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1. Ходьба по скамейке поднимая поочередно ногу вперед и перекладывать гим.палочку из одной руки в другую, в конце соскок на мягкое покрытие.2. Прыжки на двух ногах через канат, правым и левым боком.3. Подбрасывание мяча вверх, ловя его после хлопка, с поворотом кругом. | 1. Прыжки в длину с места.2. Метание в вертикальную цель правым и левым боком.3. Подлезание под шнур правым и левым боком (не касаясь руками пола).4. Лазание по наклонной лестнице, по гимнастич. стенке с переходом на другой пролет.5. Ходьба по канату прямо с мешочком на голове. | 1. Ходьба по гим. бревну высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие.2.Пролезание в обруч в парах.3. Вращение обруча на кисти руки.4. Прокатывание обруча друг другу в парах; в прямом направлении. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры - эстафеты:«Пингвины»«Ведение мяча»(футбол)«Через болото по кочкам»Бег со скакалкой |
| ***Подвижные******игры*** | «Чья колонна быстрее соберется?» | «Цапля и лягушки» | «Жмурки» | «Мышеловка»«Пустое место» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
|  ***Подготовительная к школе группа Апрель*** |
| ***Задачи*** | Учить: ходьбе парами по ограничен. площади опоры. Закреплять: ходьбу с изменен. напр. движения; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по скамейке; метание в вертик. цель; ходьбу и бег в колонне по 1 с остановкой на сигнал; лазание по гим.стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускор. и замедл.; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса. Воспитывать собранность, внимательность на занятиях физкультурой. |
| ***1часть******Вводная*** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 1,5 мин.; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному; перестроение на «1-2». |
| ***Тема*** | ***Весна*** | ***День космонавтики*** | ***Береги землю-******22 апреля*** ***День Земли*** | ***Праздник весны и труда*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С длинным шнуром | Аэробика  | Со скакалкой | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба парами по двум парал. скамейкам.2. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись помогая др. другу.3. Прыжок в высоту с разбега (50 см).4. . Ходьба по нак. доске, лазан. по гим. стенке с переходом на другой пролет и спуск с нее. | 1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на 2-х ногах с продвижением вперед.2. Ведение мяча ногами между предметами.3. Метание в вертикальную цель.4. Ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину.5. Прыжки в длину с места. | 1.Прыжки в длину с разбега.2.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расст. 4 м).3. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки, на середине выполнить «ласточку», пройти до конца и выполнить соскок в обозначенное место.4. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками от груди в пол, передвигаясь боком приставным шагом. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры - эстафеты:«Быстро разложи, быстро собери»«Перебрось – поймай»«Быстро по местам»«Передал – садись» |
| ***Подвижные******игры*** | «Ловля обезьян» | «Наседка и коршун» | «Меткий стрелок»«Необыкнов. художник» | «Догони свою пару»«Третий – лишний» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
|  ***Подготовительная к школе группа Май*** |
| ***Задачи*** | Упр-ть: в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча в парах из разных и.п.; в забрасывании мяча в корзину разными способами. Продолжать развивать координацию движений в беге, в прыжках, в метании. Повторить прыжки со скакалкой. Развивать: гибкость, ловкость, выносливость, умение сохранять равновесие при выполнении упражнений. Выявить уровень овладения детьми основными движениями, умение выполнять движения осознанно. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. |
| ***1часть******Вводная*** | Повторить строевые упражнения: построения и перестроения.Повторить различные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с выполнением заданий. |
| ***Тема*** | ***День Победы*** | ***Моя семья*** | ***Фестиваль «Покровские звездочки»*** | ***День защиты детей******До свидания детский сад*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6(зачет-квартальный)*** | ***7 – 8*** ***(зачет годовой)*** |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | В парах | Аэробика  | б/п | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба парами по двум парал. скамейкам (по узкой стороне».2. Лазание по гимнастич. лестнице одноим. способом с переходом на другой пролет.3. Ходьба по гим. бревну с мячом в руках, на каждый шаг перекладывая перед собой и за спиной.4.Прыжок в длину с разбега. | 1. Бег на скорость – 30 м.2. Ведение мяча одной рукой с забрасыванием мяча в корзину.3. Прыжки в длину с места.4. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками из-за головы.5. Прыжки через короткую скакалку. | 1.Лазание по гим. стенке одноим. способом, с пере-ходом на другой прелет.2.Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку бревна вперед.3.Прыжки через короткую скакалку.4.Забрасыв. мяча в корзину.5.Ведение мяча 1-й рукой «змейкой» между предмет.6.Передача мяча в парах одной рукой, ловля 2-мя. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).6. Бег на выносливость 300 м. |
| ***Подвижные******игры*** | «Мышеловка» | «Лошадки и наездники» | «Гуси – гуси» | «Ловишки с ленточками»«Удочка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний |