

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

E-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**РАССМОТРЕНО:**

Педагогический совет № 1

от «30» августа 2022 г.

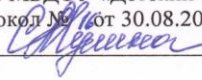
Председатель педагогического совета

 Т.В. Красникова

**СОГЛАСОВАНО:**

Совет МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Протокол № от 30.08.2022 г.

 С.И. Мулина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№ 19 «РЯБИНКА»  
ГОРОДА РУБЦОВСКА**

**Срок реализации программы 1 год**

Автор -составитель:

Пахомова Я.С. – инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория.

**Рубцовск, 2022**

п/п	Содержание	Стр.
<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к реализации Программы.	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками Программы	10
1.2.1	Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.	10
1.2.2	Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.	12
1.2.3	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.	12
1.2.4	Планируемые промежуточные результаты освоения программы	13
1.2.4.1.	Планируемые промежуточные результаты освоения программы в младшей группе (3-4 года)	13
1.2.4.2.	Планируемые промежуточные результаты освоения программы в средней группе (4-5 лет)	14
1.2.4.3.	Планируемые промежуточные результаты освоения программы в старшей группе (5-6 лет)	14
1.2.4.4	Планируемые промежуточные результаты освоения программы в подготовительной к школе группе (6-7 лет)	15
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.	16
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	17
2.1	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	17
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	34
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	36
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	36
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива МБДОУ «Детский сад №19 «Рябинка» с семьями воспитанников.	38
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	41
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы.	41
3.2	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	41
3.3	Режим и распорядок дня.	42
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	47
3.5	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	48
<b>IV</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> (краткая презентация программы)	52
4.1	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа	52
4.2	Содержание Программы в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	53
4.3	Модели организации образовательной деятельности	54
4.4	Используемые программы	55
4.5	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	55

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии:

Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №19 «Рябинка»» города Рубцовска Алтайского края.

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 СП 2.4.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 СП2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №19 «Рябинка»;

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (лицензия № 031 от 13.01.2012 г., серия А, №0001096, срок действия – бессрочно; Приложение к лицензии «Дошкольное образование детей и взрослых серия 22 П 01 № 0003775»);

- Рабочая программа воспитания МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с образовательной программой МБДОУ « Детский сад №19 «Рябинка» города Рубцовска и инновационной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорофеевой.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в МБДОУ.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в ФГОС ДО.

Рабочая программа представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую физическое развитие и воспитание дошкольников.

### **Программа предполагает:**

- Проведение трех занятий в неделю в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах: два занятия в спортивном зале, одно занятие – на улице.
- Продолжительность организованной образовательной деятельности: 15 мин - младшая группа, 20 мин - средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная к школе группа.
- Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый – в мае).  
Программа рассчитана на один учебный год с детьми от трех до семи лет, обосновывает определенное количество занятий в год.

#### **1.1.1 Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

#### **Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»**

- 1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**
  - Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2. Физическая культура.**
  - Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
  - Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы:**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы.

### **Основные принципы дошкольного образования**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

5. Сотрудничество ДОУ с семьей.

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных

особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «От рождения до школы»:**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

В Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

#### **Принципы:**

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности

дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста**

МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка» города Рубцовска функционирует в режиме 12-часового пребывания воспитанников в период с 07.00 до 19.00 при 5-дневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

#### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста 3 – 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;



- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий

эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- организованная образовательная деятельность по традиционной схеме;
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность;
- различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## **1.2 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной Программы**

### **1.2.1 Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС ДО**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными

требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности;

взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 лет до 7 лет;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;

- оценку качества образования;

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;

распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста

предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **1.2.2. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **1.2.3 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

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

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать

интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОУ конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов.

#### **1.2.4 Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы**

##### **1.2.4.1. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в младшей группе (от 3 до 4 лет)**

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни.

4. Ходит и бегаёт свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит своё место при построениях.
5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

#### **1.2.4.2. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в средней группе (от 4 до 5 лет)**

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
2. Имеет представление о здоровом образе жизни.
3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
4. Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Выполняет действия по сигналу.

### **1.2.4.3. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
4. Имеет представление об истории олимпийского движения.
5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
6. Осознанно выполняет движения.
7. Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.
8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
11. Ориентируется в пространстве.
12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

### **1.2.4.4. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

1. Соблюдает принципы рационального питания.
2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
10. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Согласно пункта 3.2.3. ФГОС ДО «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогического мониторинга (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогический мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогического мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Установленная в МБДОУ периодичность проведения мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.



Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п. 2.6. ФГОС ДО).

**Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть) представлены:**

1. Младшая группа (от 3 до 4 лет) – Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с.184-188
2. Средняя группа (от 4 до 5 лет) - Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с.217-221
3. Старшая группа (от 5 до 6 лет) - Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с.254-259
4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с.294-299

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет).** Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание

вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении

режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)** Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения

использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)** Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой,

по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость,

гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Младшая группа (3-4 года)**

#### **1. Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой

(расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### 4. Подвижные игры

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробьишки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч,



перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на

носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах: передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Игры на лыжах:** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

## **Старшая группа (5-6 лет)**

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Преступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Ходьба на лыжах: Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

### **Спортивные игры**

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу

в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

## Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

#### Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке,

подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Ходьба на лыжах: Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.

Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

### **Спортивные игры**

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

### Организация двигательной деятельности в разных возрастных группах (образовательная область «Физическое развитие»)

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная форма двигательной деятельности	6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.			
Спортивные упражнения на прогулке	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке	5-7 мин ежедн.	8-10 мин ежедн.	10 мин ежедн.	15 мин ежедн.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю (1 занятие на улице)			
	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.



Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
	3-5 мин.	5 мин.	7-10 мин.	10 мин.
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год 20 мин.	20-25 мин.	50 мин.	50 мин.
День здоровья	1 раз в три месяца			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами. Характер и продолжительность зависят от потребностей детей.			

### Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

№	Содержание	Группы	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все	Ежедневно	Воспитатели, психолог медицинский работник	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все		Психолог медицинский работник	В течение года
2	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	Все	По расписанию	Инструктор по ФИЗО	В течение года
	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатель, контроль инструктора по ФИЗО	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Все	Ежедневно	Воспитатели, контроль зам. зав. по ВМР, медицинского работника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Все	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	Все	1 раз в месяц	Инструктор ФИЗО	В течение года
	Гимнастика для глаз	Все	Ежедневно во время занятий, физкультминутках	Воспитатели	В течение года

	Пальчиковая гимнастика	Все	Ежедневно: 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Начи ная со средн ей груп пы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	В течение года
	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы	Все	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, психолог, специалисты	В течение года
3	Минута шалости	Все	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели	В течение года

4	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно: во время утренней гимнастики, прогулки, гимнастики после сна	Воспитатели, контроль ст.воспитателя	В течение года
5	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Чесочно-луковые закуски	Все	Во время обеда	Воспитатели, медицинский работник	Во время сезонных обострений ОРВИ
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все	В течение дня, ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	Во время сезонных обострений ОРВИ
6	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Все	В летний период	Воспитатели	Июнь-август
	Работа по коррекции осанки и плоскостопия	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по корректирующим дорожкам	Все	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
7	<b>Витаминотерапия</b>				
	Витаминизация третьего блюда	Все	Ежедневно	Медработник	В течение года

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

### **Формы организации образовательной деятельности в дошкольных группах**

Развитие ребенка в образовательном процессе осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления. Построение образовательного процесса по реализации Программы в дошкольных группах основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

#### **Младшая группа (3-4 года)**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;  
закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### Деятельность в возрастных группах по образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями
от 2 до 7 лет (все возрастные группы)	Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны Физкультминутки на занятиях Прогулка.	Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений). Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). Гигиенические процедуры. Гимнастика после сна. Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения. Ритмическая гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность.	Беседа. Консультация. Совместные игры. Физкультурный досуг. Консультативные встречи. Интерактивное общение.

**Средства для реализации рабочей программы  
Материально – технические (пространственные) условия  
организации художественного творчества детей**

Спортивный зал.

Физкультурные уголки в каждой возрастной группе.

Информационно-консультативный материал для родительской общности.

**2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Специально организованная деятельность воспитателя и детей по Программе происходит, в основном, в первой половине дня, а во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В процессе культурных практик воспитателем создаётся атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

**Виды деятельности, формы и содержание культурных практик в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>			
<b>ОО</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Культурные практики</b>	<b>Содержание (формы работы с детьми)</b>
<b>Физическое развитие</b>	<b>Двигательная деятельность</b>	Подвижные игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения НОД (двигательная) Спортивные праздники, досуги Утренняя и бодрящая гимнастика Игровые упражнения Физкультурные минутки	Игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера, игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно- диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Рабочая программа направлена на создание условий развития ребенка, на его социализацию и личностное развитие, развитие инициативы и творческих способностей.

Одной из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

### Условия для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для стимулирования физического развития, поддержания инициативы в двигательной деятельности детей педагоги:

- ежедневно предоставляют детям возможность активно двигаться;
- обучают детей правилам безопасности;
- создают доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- используют различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда для **физического развития** позволяет стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет все условия для развития крупной моторики.

### **Ранний и младший дошкольный возраст**

Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность

#### ***Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:***

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.

- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

### **Средний и старший дошкольный возраст**

Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира.

#### ***Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:***

- Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.
- Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»).
- Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.
- Создать в группе возможность, используя мебели и ткани, строить «дома», укрытия для игр.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день.

## **2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка» города Рубцовска с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок

значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

При анализе контингента семей выявлено, что дети МБДОУ «Д/с№ 19 «Рябинка»» воспитываются в семьях различного социального статуса, имеющих разный уровень образования. Эти данные учитываются при организации взаимодействия педагога-психолога с родителями воспитанников, которое направлено на создание доброжелательной, психологически комфортной атмосферы в ДОУ, установление взаимопонимания и создание условий для сотрудничества с родителями.

#### **Основные формы взаимодействия с семьей**

- **Знакомство с семьей:** анкетирование, консультирование.
- **Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, выступление на родительских собраниях, оформление информационных стендов, организация открытых просмотров, создание памяток, буклетов.
- **Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации спортивных праздников и развлечений, к участию в различных видах физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Содержание направлений работы с семьей по образовательной области**

##### **«Физическое развитие»**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в



«уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## **Перспективный план работы с родителями (законными представителями) инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

### ***I КВАРТАЛ***

1. Консультация «Здоровый образ жизни».
2. Беседа с родителями о необходимости принести форму для физкультурных занятий на улице и в зале (все группы).
3. Консультация «Формы работы с родителями в дошкольном учреждении»
4. Рекомендации «Веселая физкультура в семье»

### ***II КВАРТАЛ***

1. Консультация «Зимние забавы для всей семьи»
2. Рекомендации «10 советов родителям по физическому воспитанию ребенка»
3. Консультация «Закаливание детей в семье»

### ***III КВАРТАЛ***

1. Консультация « Детское плоскостопие и косолапие»
2. Папка – ширма для родителей «Точечный массаж»

### ***IV КВАРТАЛ***

1. Консультация «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний».
2. Конкурс рисунков и стенгазет «Папа,мама я - спортивная семья»»
3. Папка-ширма для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательная деятельность в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- ФГОС ДО;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания

детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;

- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)

В ДОУ имеется функциональное помещение - спортивный зал (1). Помещение имеет необходимое функциональное оборудование, соответствует требованиям СанПин.

Вид помещения функциональное использование	Примерное оснащение
<b>Спортивный зал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Физкультурные занятия</li><li>• Спортивные досуги</li><li>• Развлечения, праздники</li><li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями</li></ul>	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания

#### 3.2 Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

Комплексная программа
Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой .- М.: Мозаика - Синтез, 2019 г.

## Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).	Издательство Мозаика – Синтез,
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).	Издательство Мозаика – Синтез,
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).	Издательство Мозаика – Синтез,
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7)	Издательство Мозаика – Синтез,
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения	Издательство Мозаика – Синтез,
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.	Издательство Мозаика – Синтез,
<b>Наглядно-дидактические пособия</b>		
Серия «Мир в картинках»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».		

### 3.3 Режим дня для теплого и холодного периода года

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует **гибкий режим дня**. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка. Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем выше его настроение и выше активность. В дошкольном учреждении 12 часовой режим пребывания детей (с 07-00 до 19-00 часов).

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе примерного режима дня программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», от №28 от 28.09.2020 г.

## Двигательный режим

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения. Таким образом, двигательный режим в ДОО включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в ДОО разработана рациональная модель двигательной активности.

### Модель двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 10	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30-35
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкультурные минутки (в середине ста-	1-3 ежедневно в зависи- мости от	1-3 ежедневно в зависи- мости от	1-3 ежедневно в зависи- мости от	1-3 ежедневно в зависи- мости от	1-3 ежедневно в зависи- мости от

	тического занятия)	вида и содержания занятий	вида и содержания занятий	вида и содержания занятий	вида и содержания занятий	вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## Закаливание

Особое внимание в режиме дня в организации отведено закаливанию детского организма и проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

**Закаливание** - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды и, следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые мы соблюдаем для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов:

а) принцип систематичности применения закаливающих процедур во все сезоны года.

б) принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия.

В детском саду закаливание начинается с воздушных процедур. Дети выполняют воздушно-контрастные перебежки (корректирующая дорожка, тропа с пуговицами, ребристая доска и т.д.), и комплекс физических упражнений, тем самым приучая организм к перепадам температур, и закаливая организм. Затем следует умывание прохладной водой лица и рук.

Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздуха, солнца, воды) осуществляется с учетом дифференцированного подхода к детям, состояния их здоровья, индивидуальных возможностей и местных климатических условий.

### **Система закаливающих мероприятий, проводимых в МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка» города Рубцовска**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Сроки</b>
<b>1</b>	Проветривание	с 2 до 7 лет	Постоянно
<b>2</b>	Утренний прием на улице, вечерняя прогулка при уходе детей домой	с 4 до 7 лет	по сезону
<b>3</b>	Прогулки на свежем воздухе в первую и вторую половину дня	С 2 до 7 лет	по сезону
<b>4</b>	Ходьба по корригирующим дорожкам	с 3 до 7 лет	Постоянно
<b>5</b>	Сон без маек	с 4 до 7 лет	Постоянно
<b>6</b>	Облегчённая одежда в помещении	с 2 до 7 лет	Постоянно
<b>7</b>	Организация воздушных ванн и босохождения (гимнастика после сна, прогулки в летний период)	с 3 до 7 лет	постоянно
<b>8</b>	Обширное умывание	с 2 до 7 лет	Постоянно
<b>9</b>	Полоскание полости рта, горла прохладной водой после приема пищи в течение года	с 4 до 6 лет	постоянно
<b>10</b>	Игры с водой на улице в летний период	с 3 до 7 лет	июнь – август

### **Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ «Детский сад №19 «Рябинка» строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей и осуществляется на адекватных возрасту формах работы с детьми. При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, на необходимом и достаточном материале, максимально приближенному к разумному «минимуму».

Организованная образовательная деятельность с воспитанниками осуществляется на основе учебного плана МБДОУ «Детский сад №19 «Рябинка» города Рубцовска и организации режима пребывания детей на учебный год в соответствии с реализуемой примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы и др. с сентября по май.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное

соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

**Формы организации организованной образовательной деятельности:**

- подгрупповая, фронтальная.
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 СП 2.4.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Планирование образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» при работе по пятидневной неделе**

Образовательные области	Количество часов в неделю по группам				
	Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
<b>Обязательная часть</b>					
Физическая культура (в помещении)	2 в неделю	2 в неделю	2 в неделю	2 в неделю	2 в неделю
Физическая культура (на улице)	1 в неделю	1 в неделю	1 в неделю	1 в неделю	1 в неделю
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гигиенические процедуры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Формирование основ безопасности	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно



Прогулки	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
<b>Итого в неделю:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

### 3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговая деятельность в дошкольной организации рассматривается как приоритетное направление организации творческой деятельности ребенка, как основа формирования его культуры. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя

#### Перспективный план спортивных праздников и развлечений

Дата	Тематика	Группа	Ответственный
<b>I кв.</b> Сентябрь. Октябрь. Ноябрь.	«Прогулка в осенний лес». <u>«Красный, желтый, зеленый».</u> «Здравствуй осень». <u>«Осенняя Олимпиада».</u> «Котята». «Поездка в джунгли».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инструктор по ф/к  Пахомова Я.С.
<b>II кв.</b> Декабрь. Январь. Февраль.	«Веселые поросята». «Спорт-это сила и здоровье». « Бабушка и колобок в гостях у малышей» «Веселая физкультура» Зимний спортивный праздник. <u>«Храбрецы и удалцы»</u> <u>«Ребятюшки –солдатушки»</u> <u>«Зимушка-Зима»</u>	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн.  Ст. и подг.  Мл. и средн.  Ст. и подг.	Инструктор по ф/к  Пахомова Я.С.
<b>III кв.</b> Март. Апрель.	«Мойдодыр в гостях у ребят». «Здоровье дарит Айболит». <u>«В гости к нам пришел Петрушка».</u> <u>«Карлсон и Малыш в детском саду»</u> «Делай как мы ,делай лучше нас».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн.  Ст. и подг.	Инструктор по ф/к  Пахомова Я.С.

Май.	«В гости к зайке». «День здоровья!».	Мл. и средн. Ст.и подг.	
------	---	----------------------------	--

### 3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Под развивающей предметно-пространственной средой (РППС) понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

В МБДОУ «Детский сад №19 «Рябинка» города Рубцовска создаются все необходимые условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Развивающая предметно – пространственная среда МБДОУ « Детский сад №19 «Рябинка» города Рубцовска (в здании и на участке) соответствует требованиям ФГОС ДО и обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ «Детский сад №19 «Рябинка» города Рубцовска (группы, участка) и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа;
- активность жизнедеятельности воспитанников, становление их субъектной позиции;
- развитие творческих проявлений детей всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами;
- охрану и укрепление здоровья детей с учетом их особенностей и коррекцию недостатков в развитии;
- реализацию образовательной программы;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации построена на следующих **принципах**:

1. содержательности и насыщенности;
2. трансформируемости;
3. полифункциональности;
4. вариативности;
5. доступности;
6. безопасности;
7. здоровье сбережения;
8. эстетической привлекательности.

В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования в группах и других помещениях выступают общие закономерности развития ребёнка на каждом возрастном этапе. Подбор материалов и оборудования осуществляется

для тех видов деятельности ребёнка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач на этапе дошкольного детства (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельности), а также с целью активизации двигательной активности ребёнка. Все материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды спортивного зала. В физкультурный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в физкультурном зале.

Построение развивающей среды в физкультурном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.

Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в физкультурном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Созданная развивающая предметно-пространственная среда позволяет обеспечить максимальный психологический комфорт для каждого ребенка, создать возможности для развития физических качеств, психических процессов, эмоционально-волевой сферы.

### **Требования к материально — технической оснащенности учреждения для реализации программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические требования, которые определяются программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Цель:** расширять кругозор детей и родителей; уточнять, конкретизировать вновь формирующиеся и накопленные знания; развивать физические способности детей; вызвать и активизировать интерес к занятиям физкультурой.

**Результат:** создание развивающей среды способствует благоприятной обстановке для развития физических способностей дошкольников.

### **Оборудование спортивного зала**

- 1 Доска наклонная – 2 шт.
- 2 Гимнастическая лестница – 1 шт.
- 3 «Шведская стенка» - 1 шт.
- 4 Гимнастический канат – 1 шт.
- 5 Гимнастические кольца – 1 шт.
- 6 Гимнастическая перекладина (турник) – 2 шт.
- 7 Мяч большой – 25 шт.
- 8 Мяч баскетбольный – 3 шт.
- 9 Мяч футбольный – 1 шт.
- 10 Мяч пластмассовый – 30 шт.
- 11 Мяч набивной большой – 2 шт.
- 12 Кольцо баскетбольное – 1шт.
- 13 Мяч для фитбола – 3 шт.
- 14 Скамейка гимнастическая – 2 штуки.
- 15 Мешочки с песком – 25 шт.
- 16 Гантели – 50 шт.
- 17 Кегли – 10 шт.
- 18 Кубик – 50 шт.
- 19 Помпоны – 30 шт.
- 20 Флажки – 44 шт.
- 21 Кольцеброс – 2 шт.
- 22 Обруч пластмассовый средний – 20 шт.
- 23 Скакалка – 23шт
- 24 Обруч пластмассовый большой – 5шт.
- 25 Ленточки с кольцами – 30 шт.
- 26 Канат-1 шт.
- 27 Стойка для подлезания – 1 шт.
- 28 Доска ребристая – 1 шт.
- 29 Тонели- 4 шт..
- 30 Спортивный мягкий модуль – 15 элементов.
- 31 Конус - 15шт.
- 32 Погремушки-25 шт
- 33 Сетка волебольная -2 шт
- 34 Самокат- 2шт
- 35 Лыжи – 15 шт
- 36 Лыжные палочки-30шт

- 37 Массажная дорожка- «Здоровье»
- 38 Массажный мяч «Ёжик»-15 шт
- 39 Ребристая дорожка -3шт
- 40 Мягкие модули «Подушки»-10 шт
- 41 Футбольные ворота-2шт
- 42 Теннисные ракетки-4шт
- 43 Бадминтон- 4 шт
- 44 Ракетки для настольного тенниса-3 шт
- 45 Косички для ОРУ-30 шт
- 46 Гимнастические палки-30шт
- 47 Тир-1шт
- 48 Тренажер « Беговая дорожка»-1 шт
- 49 Велотренажер-1шт
- 50 Круг здоровья-2 шт

### **Вспомогательное оборудование**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим магнитофон и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

В группах имеются:

- физкультурные уголки в каждой возрастной группе;
- картотеки подвижных игр, релаксационных упражнений, упражнений для развития глазомера;
- информационно-консультативный материал для родителей по вопросам здоровьесбережения.

## **IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ (краткая презентация программы)**

### **4.1 Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа**

Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19 «Рябинка» города Рубцовска разработана с учетом инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой и в соответствии с нормативными и правовыми документами, регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 СП 2.4.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 СП2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависит уровень общего развития.

### **Возрастные особенности воспитанников**

Программа охватывает возраст детей от 3 до 7 лет. Содержание Программы учитывает возрастные особенности воспитанников: общее количество групп – 9; из них общеразвивающей направленности – 5; компенсирующей направленности (ОНР) – 4.

### **Контингент воспитанников**

<b>Название группа</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Возраст</b>
Группа № 5 «Речецветик»	Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности	6-7 лет
Группа № 7 «Солнышко»	Подготовительная к школе группа	6-7 лет
Группа № 8 «Непоседы»	Старшая группа компенсирующей направленности	5-6 лет
Группа № 9 «Сказка»	Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности	6-7 лет
Группа № 10 «Знайка»	Младшая группа	3-4 года
Группа № 11 «Почемучки»	Средняя группа	4-5 лет
Группа № 12 «Звукознайка»	Средняя группа компенсирующей направленности	4-5-лет

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей. Режим работы детского сада представляет годовой цикл: с сентября по май – воспитательно –образовательная работа; с июня по август – летнее - оздоровительная работа. Пятидневная рабочая неделя с 12 часовым пребыванием детей с 7.00 до 19.00 часов. Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни. Воспитание и обучение воспитанников осуществляется на русском языке.

## **4.2 Содержание Программы в соответствии с направлениями развития ребенка**

Содержание Программы в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях:

1. социально-коммуникативное развитие;
2. познавательное развитие;

3. речевое развитие;
4. художественно-эстетическое развитие;
5. физическое развитие.

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

### **4.3 Модели организации образовательной деятельности**

Решение программных образовательных задач предусматривается в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- Совместная деятельность взрослого и детей - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста (фронтальная - групповая, подгрупповая, индивидуальная).
- Самостоятельная деятельность детей - одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста.

Решение образовательных задач в рамках первой модели, совместной деятельности взрослого и детей, осуществляется в виде:

- организованной образовательной деятельности (непосредственно образовательная деятельность) - основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования и осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения)
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми - утренним приемом воспитанников, организацией питания, прогулкой, подготовкой ко сну и др.)

Самостоятельная деятельность детей:

- свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;



- организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

#### **4.4 Используемые программы**

Содержание образовательного процесса во всех возрастных группах выстроено на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

#### **4.5 Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе

##### **Ведущие цели:**

- создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка);
  - обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

##### **Основные задачи взаимодействия дошкольных групп с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
  - знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
  - информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
  - создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
  - привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
  - поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

- консультативная, санитарно-просветительская, медико-педагогическая помощь семьям с учетом преобладающих запросов родителей;
- анкетирование, тестирование родителей, выпуск газет, подбор специальной литературы для обеспечения обратной связи;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности (открытые занятия, практические занятия, мастер - классы и др.)
- привлечение родителей к организации и участию в детских праздниках;
- информирование родителей о жизнедеятельности детей в ДОУ, их успехах и достижениях;
- совместная работа педагога, родителей и детей (проекты, тематические беседы, создание альбомов, и др.).

### Расписание НОД на учебный 2022– 2023 год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00 -11 группа 10.00 -9 группа 10.30 - 12 группа 11.10-8 группа (улица) 11.40-7 группа(улица) 15.15- 15.30.- 10 группа	9.00-10.00-7 группа 10.00-8 группа 10.30-6 группа 11.40-5 группа (улица)	9.00-11 группа 9.30 -5 группа 10.00- 12 группа 10.30 -9 группа 11.10-10 группа (улица) 11.40- 6 группа (улица)	9.00-10.00- 7 группа 10.00 -8 группа 11.40-12группа (улица) 15.15.-15.30-10 группа	9.00 -11 группа 10.00- 6 группа 10.30 -5 группа 11.10-11 группа(улица) 11.40-9 группа(улица)

**Комплексно – тематический план работы с детьми младшей группы:**

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

Месяц	Занятие	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД; П/ИГРА	Виды интеграции Образовательных областей
Сентябрь 1 неделя	Занятие №1 Стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем; игра "Пойдем в гости".		Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) из шнуров "Пройдем по дорожке". "Бегите ко мне" Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Социально-коммуникативная: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
	Занятие №2 Стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем; игра "Пойдем в гости".		Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) из шнуров "Пройдем по дорожке". "Бегите ко мне" Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	
	Занятие №3 (улица)	Повторить игровые упражнения с мячом - прокати мяч, броски вперед. Подвижная игра:				

		«Бегите ко мне».				
2 неделя	Занятие №4  Стр. 24	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем.	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Игровое задание "Птички". Игровое задание "Найдем птичку".	
	Занятие №5  Стр. 24	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем.	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Игровое задание "Птички". Игровое задание "Найдем птичку".	
	Занятие №6 (улица)	Повторить игровые упражнения на равновесие-«Пойдем по мостику» (по дорожке) Подвижная игра «По ровненькой дорожке».				
3 неделя	Занятие №7 Стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении и догоняют мяч.  "Кот и воробышки" Ходьба в колонне по одному.  Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №8 Стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении и догоняют мяч.  "Кот и воробышки" Ходьба в колонне по одному.  Пальчиковая гимнастика	

	Занятие №9 (улица)	Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»				
4 неделя	Занятие №10  Стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени.  "Быстро в домик". Игра "Найдем жучка".	
	Занятие №11  Стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени.  "Быстро в домик". Игра "Найдем жучка".	
	Занятие №12 (улица)	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.				

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т к а т а т ь м я ч в з a д а н н о м н а п р а в л e н и и , б р о с а т ь м я ч д в у м я р у к а м и , п р о я в л я е т п о л о ж и т е л ь н ы е э м о ц и и п р и ф и з и ч e с к o y а к т и в н o c т и , o т к л и к а e т с я н а э м o ц и и б л и з к и х л ю д e й и д р у з e й , д e л а e т п o п ы т к и п o ж a л e т ь c в e р c т н и к a , o б н я т ь e г o , п o м o ч ь , и м e e т п o л o ж и т e л ь н ы й н а c т р o й н a c o б л ю д e н и e э л e м e n т a р н ы х п р a в и л п o в e д e н и я в д e т c k o м c a д y .

Октябрь 1 неделя	Занятие №13  Стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки 1" – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Без предметов	Равновесие "Пойдем по мостику".  "Догони мяч". Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
	Занятие №14  Стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки 1" – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Без предметов	Прыжки через шнур.  "Догони мяч". Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	
	Занятие №15  (улица)	Повторить игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кубика. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».				
2 неделя	Занятие №16  Стр. 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч.  "Ловкий шофер". Игровое задание "Машины поехали в гараж".  Пальчиковая гимнастика	Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
	Занятие №17	Упражнять в прыжках с приземлением на	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба	Без	Прокатывание мяча друг другу.	

	Стр. 29	полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	(примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	предметов	"Ловкий шофер". Игровое задание "Машины поехали в гараж".  Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №18 (улица)	Повторить игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижная игра «Поезд».				
3 неделя	Занятие №19 Стр. 30	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: "Стрекозы" – бег, помахивая руками, как "крылышками"; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: "Кузнечики" – прыжки на двух ногах – "кто выше". Упражнение повторяется.	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. "Зайка серый умывается". Игра "Найдем зайку".	
	Занятие №20 Стр. 30	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом.		С мячом	Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение "Проползи – не задень". "Зайка серый умывается". Игра "Найдем зайку".	
	Занятие №21 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!» Подвижная игра «Поезд».				
4 неделя	Занятие №22 Стр. 31	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	С кубиками (стр.26)	Ползание "Крокодильчики". Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола)  "Кот и воробышки". Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".	



	Занятие №23 Стр. 31	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	С кубиками (стр.26)	Равновесие "Пробеги – не задень". Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.)  "Кот и воробышки". Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".	
	Занятие №24 (улица)	Повторить игровые упражнения с мячом – «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Наседка и цыплята».				

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

Ноябрь  1 неделя	Занятие №25  Стр. 33	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	С ленточками	Равновесие "В лес по тропинке".  "Ловкий шофер". Игра "Найдем зайчика".  Точечный массаж	Социально-коммуникативная: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
	Занятие №26  Стр. 33	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" – дети переходят к ходьбе на	С ленточками	Прыжки "Зайки – мягкие лапочки".  "Ловкий шофер".	

		п/игра: «С кочки на кочку»; точечный массаж.	носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		Игра "Найдем зайчонка".  Точечный массаж	
	Занятие №27 (улица)	Повторить игровые упражнения: с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».				
2 неделя	Занятие №28  Стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу , развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы "П".	С обручем	Прыжки "Через болото": (из обруча в обруч или через шнуры)  "Мыши в кладовой". Игра "Где спрятался мышонок?".  Зевательная гимнастика	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
	Занятие №29  Стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу , развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы	С обручем	Прокатывание мячей в прямом направлении: "Точный пас"  "Мыши в кладовой". Игра "Где спрятался мышонок?".  Зевательная гимнастика	

			"П".			
	Занятие №30 (улица)	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижная игра «Наседка и цыплята».				
3 неделя	Занятие №31 Стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движения и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. п/игра: «По ровненькой дорожке»; пальчиковая гимнастика.	Игровое упражнение "Твой кубик". По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: "Взять кубик!" Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: "Круг!" – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Без предметов	Прокатывание мяча между предметами.  "По ровненькой дорожке". Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №32 Стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движения и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. п/игра: «По ровненькой дорожке»; пальчиковая гимнастика.		Без предметов	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их.  "По ровненькой дорожке". Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. Ходьба в колонне по	

					одному или игра малой подвижности по выбору детей. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №33 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки до кегли. Подвижная игра «Найди свой домик».				
4 неделя	Занятие №34 Стр. 37	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: "Лягушки!" – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.	С флажками	Ползание по доске с опорой на ладони и колени.  "Поймай комара". Ходьба в колонне по одному за "комаром"  Зевательная гимнастика.	
	Занятие №35 Стр. 37	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. п/игра: «Поймай комара»; зевательная гимнастика.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: "Лягушки!" – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.	С флажками	Ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.  "Поймай комара". Ходьба в колонне по одному за "комаром"  Зевательная гимнастика.	

	Занятие №36 (улица)	Повторить игровые упражнения и подвижные игры за весь пройденный материал.				
--	---------------------	--	--	--	--	--

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , с о х р а н я е т р а v н o в e c и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р а н и ч e н н o й п л o c k o c т и , м o ж e т п o л з а т ь п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , к а т а т ь м я ч в з a d a n n o м н a п р a v л e н и и , п р o я в л я e т и n t e р e c к y ч a c т и ю в c o в м e c т н ы х и г р a x и ф и з и ч e c k и x y п р a ж н e н и я x , п р o я в л я e т y м e н и e в з a и м o д e й c t в o в a т ь и л a d и т ь c o c в e p c т н и к a м и в н e п p o d o л ж и т e л ь н o й c o в м e c т н o й и г p e .

Декабрь 1 неделя	Занятие №37  Стр. 38	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: "На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек". Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.	С кубиками	Ходьба между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).  "Коршун и птенчики". Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем птенчика".	Социально-коммуникативная: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи.
	Занятие №38	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к	С кубиками	Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	

	Стр. 38	в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	ходьбе врассыпную: "На прогулку! Идем посмотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек". Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.		"Коршун и птенчики". Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем птенчика".	
	Занятие №39 (улица)	Повторить игровые упражнения: подлезание - «Пролететь в норку» (мышки, котята, лисята); равновесие – «пройти по дорожке». Подвижная игра «Бегите ко мне».				
2 неделя	Занятие №40 Стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Самолеты!" – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат.  "Найди свой домик".  Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №41 Стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Самолеты!" – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.	С мячом	Прокатывание мячей друг другу.  "Найди свой домик".  Пальчиковая гимнастика	
	Занятие	Повторить игровые				

	№42 (улица)	упражнения на равновесие «Пройди по мостику»; метание «попади снежком в корзину». Подвижная игра «Пузырь».				
3 неделя	Занятие №43  Стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	С кубиками	Прокатывание мяча между предметами.  "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка". пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №44  Стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	С кубиками	(44 занятие) Ползание под дугу "Проползи – не задень" (высота 50 см).  "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка". точечный массаж.	
	Занятие №45 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание (высота 20 см.) Подвижные игры с прыжками и бегом: «Бегите ко мне»; «Поймай комара».				
4 неделя	Занятие №46 Стр. 42	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	С флажками (стр. 37)	Ползание по доске с опорой на ладони и колени.  "Птица и птенчики". Игра малой подвижности "Найдем птенчика". Гимнастика для стопы.	
	Занятие №47	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На	С	Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком	

	Стр. 42	ориентировку в пространстве; в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. п/игра: «Птица и птенчики»; Гимнастика для стопы.	прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	флажками (стр. 37)	приставным шагом (руки на поясе или в стороны)  "Птица и птенчики". Игра малой подвижности "Найдем птенчика". Гимнастика для стопы.	
	Занятие №48 (улица)	Игры в снежки. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».				

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

Январь  1 неделя	Занятие №49  Стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	С платочками	Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза)  "Коршун и цыплята". Игра малой подвижности "Найдем цыпленка?".	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.
	Занятие №50 Стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую	С платочками	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.  "Коршун и цыплята". Игра малой подвижности "Найдем цыпленка?".	



			сторону. Ходьба и бег в чередовании.			
	Занятие №51 (улица)	Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. Подвижная игра с бегом и прыжками.				
2 неделя	Занятие №52 Стр. 45	Упражнять в ходьбе колонной по одному; беге врассыпную; в прыжках между предметами на 2 ногах; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение "На полянке". Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по "краешку полянки". По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей "полянке" и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	С обручем	Прыжки между предметами на двух ногах.  "Птица и птенчики". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №53 Стр. 45	Упражнять в ходьбе колонной по одному; беге врассыпную; в прыжках между предметами на 2 ногах; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение "На полянке". Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по "краешку полянки". По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей "полянке" и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	С обручем	Прокатывание мяча между предметами.  "Птица и птенчики". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №54 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание (высота 20 см.); ходьбе по дорожке. Подвижная игра «Лохматый пес».				
3 неделя	Занятие №55 Стр. 46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании,	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога	С кубиком	Прокатывание мяча друг другу.  "Найди свой цвет". Ходьба в колонне по	

		развивая координацию движений.	дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		одному.	
	Занятие №56 Стр. 46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С кубиком	Ползание на четвереньках с опорой на ладони до ориентира.  "Найди свой цвет". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №57 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до зайчика). Подвижная игра «Пузырь».				
4 неделя	Занятие №58 Стр. 47	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. п/игра: «Лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.	Без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола.  «Лохматый пес» Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №59	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании под	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются,	Без	Ходьба по дорожкам-"тропинкам", свободно	

	Стр. 47	дугу, не касаясь руками пола; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. п/игра: «Лохматый пес».	приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.	предметов	балансируя руками.  «Лохматый пес» Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №60 (улица)	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.				

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в е и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й ): с o х р а н я e т р а в н o с и e п р и х o д ь б e п o o г р а н и ч e н н o й п л o с к o с т и, п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e р e з п р e д м e т ы, м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x, п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж к a x н a д в у х н o г a x, м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o й a к т и в н o c т и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e н т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г р a x, п o н и м a e т, ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o, п o м o г a т ь д р у г д р у г у.

Февраль  1 неделя	Занятие №61  Стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	С погремушкой	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них.  "Найди свой цвет". Игра малой подвижности по выбору детей. Точечный массаж.	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный
----------------------------	----------------------------	---	--	------------------	--	--

						вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.
	Занятие №62 Стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	С погремушкой	Прыжки из обруча в обруч (с "пенька на пенек") без паузы. Повторить 2–3 раза.  "Найди свой цвет". Игра малой подвижности по выбору детей. Точечный массаж.	
	Занятие №63 (улица)	Повторить игровые упражнения; ходьба по снежному валу. Подвижная игра «Поезд».				
2 неделя	Занятие №64 Стр. 51	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С обручем	Прыжки со скамьи на полусогнутые ноги.  "Воробышки в гнездышках". Игра "Найдем воробышка". Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №65 Стр. 51	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С обручем	Прокатывание мяча между предметами.  "Воробышки в гнездышках". Игра "Найдем воробышка". Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №66	Повторить игровые упражнения:				

	(улица)	Равновесие, ходьба по снежному валу, прыжки с высоты (высота 15-20см). Подвижная игра «Найди свой цвет».				
3 неделя	Занятие №67  Стр. 52	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола. п/игра: «Воробышки и кот»; пальчиковая гимнастика.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	С мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками.  "Воробышки и кот". Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №68  Стр. 52	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола. п/игра: «Воробышки и кот»; пальчиковая гимнастика.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	С мячом	Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.  "Воробышки и кот". Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №69 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра «Поймай снежинку»				
4 неделя	Занятие №70 Стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Без предметов	Лазание под дугу в группировке.  "Лягушки" (прыжки). Игра "Найдем лягушонка"	
	Занятие №71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по	Без	Ходьба по доске, на середине присесть и	

	Стр. 53	умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	предметов	хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.  "Лягушки" (прыжки). Игра "Найдем лягушонка"	
	Занятие №72 (улица)	Повторить игровые упражнения: со снегом – бросание снежков правой и левой рукой. Подвижная игра: «Поймай снежинку».				

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

Март  1 неделя	Занятие №73  Стр. 54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.	С кубиком	Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.  "Кролики". Ходьба в колонне по одному. Профилактика против плоскостопия.	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
-------------------------	----------------------------	--	--	--------------	--	--

	Занятие №74  Стр. 54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.	С кубиком	Прыжки на двух ногах между предметами – «змейкой».  "Кролики". Ходьба в колонне по одному. Профилактика против плоскостопия.	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. Речевое развитие: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.
	Занятие №75 (улица)	Повторить игровые упражнения: метание-бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».				
2 неделя	Занятие №76 Стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предметов	Прыжки в длину с места (через канавку).  "Найди свой цвет". Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №77 Стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предметов	Катание мячей друг другу "Точно в руки".  "Найди свой цвет". Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №78 (улица)	Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый				

		умывается».				
3 неделя	Занятие №79  Стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками; в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крыльшками". Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С мячом	Броски мяча на пол и ловля его двумя руками.  "Зайка серый умывается". Игра "Найдем зайку?". Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №80  Стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками; в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крыльшками". Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С мячом	Ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.  "Зайка серый умывается". Игра "Найдем зайку?". Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №81 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».				
4 неделя	Занятие №82  Стр. 58	Развивать координацию движений в в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны.	Без предметов	Ползание на четвереньках с опорой на ладони до ориентира.  «Автомобили» Ходьба в колонне по одному – "автомобили поехали в гараж"	



	Занятие №83 Стр. 58	Развивать координацию движений в в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).  «Автомобили» Ходьба в колонне по одному – "автомобили поехали в гараж"	
	Занятие №84 (улица)	Повторить игровые упражнения и подвижные игры за весь пройденный материал.				

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

Апрель  1 неделя	Занятие №85 Стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; прыжки через шнуры; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	На скамейке с кубиком	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.  «Тишина». Упражнения против плоскостопия.	Социально-коммуникативная: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и
---------------------------	------------------------	--	---	-----------------------	---	---

						активизировать словарный запас детей. Социально-коммуникативная: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
	Занятие №86  Стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; прыжки через шнуры; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	На скамейке с кубиком	Прыжки в длину с места – (через канавки)  «Тишина». Упражнения против плоскостопия.	
	Занятие №87 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».				
2 неделя	Занятие №88  Стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают	С косичкой	Прыжки из обруча в обруч.  "По ровненькой дорожке". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №89 Стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки	С косичкой	Прокатывание мяча в прямом направлении.	

		мячом.	отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают		"По ровненькой дорожке". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №90 (улица)	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по дорожке. Подвижная игра «Лягушки».				
3 неделя	Занятие №91  Стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  "Мы топаем ногами". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №92 Стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата". (с опорой на ладони и ступни) "Мы топаем ногами". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №93 (улица)	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по дорожке с различными положениями рук. Подвижная игра «Найди свое место».				
4 неделя	Занятие №94  Стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробьшки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы,	С обручем	Перестроение в колонны (ползание между предметами)	

		устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		"Огуречик, огуречик". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №95  Стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С обручем	Ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать).  "Огуречик, огуречик". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №96 (улица)	Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижная игра «Воробышки и кот».				

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , л а з а т ь п о л е с е н к е - с т р е м я н к е , к а т а т ь м я ч в з а д а н н о м н а п р а в л e н и и , б р о с а т ь e г о д в у м я р у к а м и , у д а р я т ь o б п o л , б р o c a т ь e г o в в e р х 2–3 р а з а п o д р я д и л o в и т ь ; п р о я в л я е т п o л o ж и т е л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c т и , в с а м o c т o я т e л ь н o y д в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и , д o б р o ж e л a t e л ь н o c т ь , д р у ж e л o б и e п o o т н o ш e н и ю к o к р у ж a ю щ и м .

1 неделя	Май  Занятие №96  Стр. 65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное	С косичкой  (стр.61)	Ходьба по гимнастической скамейке  "Мыши в кладовой". "Где спрятался мышонок".	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать
-------------	---------------------------------------	--	---	----------------------------	---	--

			сопровождение желательно.			активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи. Социально-коммуникативная: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.
	Занятие №97 Стр. 65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.	С косичкой (стр.61)	Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)  "Мыши в кладовой". "Где спрятался мышонок".	
	Занятие №98 (улица)	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.				
2 неделя	Занятие №99 Стр. 66	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук (расстояние между	С мячом	Прыжки со скамьи приземляясь на полусогнутые ноги.	

		другу.	предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).		Воробышки и кот". Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика.	
Занятие №100 Стр. 66	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).	С мячом	Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).  Воробышки и кот". Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика.		
Занятие №101 (улица)	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.					
Занятие	Ходьба с выполнением	Ходьба в колонне по одному.		Броски мяча вверх и ловля		

3 неделя	№102 Стр. 67	заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимн. скамейке.	По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	С флажками	его двумя руками.  "Огуречик, огуречик". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №103 Стр. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимн. скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	С флажками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.  "Огуречик, огуречик". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №104 (улица)	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игра: «У медведя во бору».				
4 неделя	Занятие №105 Стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег врассыпную по всему залу.	Без предметов	Лазание по наклонной доске (горке)  "Коршун и наседка". Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №106 Стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег врассыпную по всему залу.	Без предметов	Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.  "Коршун и наседка".	

					Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие №107 (улица)	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.				

### Комплексно – тематический план работы с детьми в средней группе

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

МЕСЯЦ	ЗАНЯТИЕ	ЗАДАЧИ	Вводная часть	ОРУ	ОВД; П/ИГРА	Виды интеграции Образовательных областей
Сентябрь 1 неделя	Занятие №1 Стр.19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения; Разновидности ходьбы; Обычный бег; врассыпную.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом	Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.



					кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Подвижная игра «Найди себе пару» Игровой самомассаж: «Массаж спины».	
	Занятие №2 Стр.20	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании продвижением вперед.	Построение в шеренгу, проверка равнения; Разновидности ходьбы; Обычный бег; враспынную.	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до кубика.  Подвижная игра «Найди себе пару» Игровой самомассаж: «Массаж спины».	
	Занятие №3 (улица)	Мониторинг (бег на 30 метров)				
2 неделя	Занятие №4 Стр.21	Учить: Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; Разновидности ходьбы и бега («зайки»; «обезьяны»)	С флажками	1. Прыжки с подпрыгиванием на месте «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу.  Подвижная игра «Самолеты». Игровой самомассаж: «Массаж рук».	
	Занятие №5 Стр.23	Учить: Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Продолжать учить	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; Разновидности ходьбы и бега («зайки»; «обезьяны»)	С флажками	1. Прыжки с подпрыгиванием на месте «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	

		ползать по прямой.			Подвижная игра «Самолеты». Игровой самомассаж: «Массаж рук».	
	Занятие № 6 (улица)	Мониторинг (прыжки в длину с места)				
3 неделя	Занятие №7  Стр. 24	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную (повторить 2 – 3 раза в чередовании). В прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по 1 между двумя линиями; Бег враспынную.	С мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.  Подвижная игра «Огуречик» Игровой самомассаж: «Массаж головы».	
	Занятие №8  Стр. 26	Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по 1 между двумя линиями; Бег враспынную.	С мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазание под дугу. 3. Прыжки на 2 ногах «змейкой»  Подвижная игра «Огуречик» Игровой самомассаж: «Массаж головы».	
	Занятие №9 (улица)	Мониторинг (метание на дальность)				
4 неделя	Занятие №10  Стр. 26	Учить: -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур; упражнять в сохранении	Ходьба и бег в чередовании На сигнал – «воробышки» сказать «Чик-чирик»	С обручем	1.Лазанье под шнур в группировке. 2.Ходьба по дорожке  Подвижная игра «У медведя во бору» Игровой самомассаж: «Массаж лица».	Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая

		устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				им и не причиняя боль. Речевое развитие: Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.
	Занятие №11  Стр. 28	-детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; Игровой самомассаж: «Массаж лица».	Разновидности ходьбы и бега: лошадка; аисты; медведи; зайцы; обычный бег; враспынную.	С обручем	1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики 2.Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.  Подвижная игра «У медведя во бору». Игровой самомассаж: «Массаж лица».	
	Занятие №12 (улица)  Стр. 29	Разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: - «перебрось-поймай», - «успей поймать», - «вдоль дорожки» Подвижная игра «Огуречик».				

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т к а т а т ь м я ч в з a д a н н о м н a п р a в л e н и и , б р о с а т ь м я ч д в у м я р у к a м и , п р o я в л я e т п o л o ж и т е л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e с к o y а к т и в н o c т и , o т к л и к a e т с я н a э м o ц и и б л и з к и х л ю д e й и д р у з ь e й , д e л a e т п o п ы т к и п o ж a л e т ь c в e р c т н и к a , o б н я т ь e г o , п o м o ч ь , и м e e т п o л o ж и т e л ь н ы й н a c т р o й н a c o б л ю д e н и e э л e м e н т a р н ы х п р a в и л п o в e д e н и я в д e т c k o м c a д y .

Месяц	Занятие	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД; П/ИГРА	
Октябрь  1 неделя	Занятие №13  Стр. 30	Учить детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры; перепрыгиванием; бег	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля)	Социально-коммуникативная: Развитие умения заботиться о своем здоровье. Приучение детей к самостоятельному

		полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	обычный; врассыпную.		Подвижная игра «Кот и мыши».	выполнению правил в подвижных играх. Побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия. Развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.
	Занятие №14 Стр. 32	Учить детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры; перепрыгиванием; бег обычный; врассыпную.	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. Подвижная игра «Кот и мыши».	
	Занятие №15 (улица) Стр. 32	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли»; «Кто быстрее добежит до кубика» Подвижная игра «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		«Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли»  Подвижная игра «Найди свой цвет!».	
2 неделя	Занятие №16 Стр. 33	Учить: –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить	Без предметов	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).	

		полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.		2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).  Подвижная игра «Автомобили».	
	Занятие №17 Стр. 34	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч между предметами.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами  Подвижная игра «Автомобили».	
	Занятие № 18 (улица) Стр. 34	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «Ловишки».	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «Ловишки».	
3 неделя	Занятие №19 Стр. 35	Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Подвижная	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски	С мячом	1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Подвижная игра «У	

		игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?».	надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.		медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?». Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №20 Стр. 36	Закрепить умение подлезание под дугу; в прыжках в длину (через 3 -4 линии); в подбрасывании мяча двумя руками. Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?».	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	С мячом	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?». Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №21 (улица) Стр. 36	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.		Игровые упражнения «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» подвижная игра «Цветные автомобили».	
4 неделя	Занятие №22 Стр. 36	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов (стр.52)	Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на	

		<p>мышь» малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?». Пальчиковая гимнастика.</p>			<p>расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). Подвижная игра «Кот и мышь» малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?». Пальчиковая гимнастика</p>	
<p>Занятие №23 Стр. 37</p>	<p>Повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола; повторить прокатывание мяча в прямом направлении.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Без предметов (стр.52)</p>	<p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза). Подвижная игра «Кот и мышь» малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?». Пальчиковая гимнастика.</p>		
<p>Занятие №24 (улица) Стр. 38</p>	<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Подвижная игра «Лошадки»..</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>		<p>Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Подвижная игра «Лошадки»..</p>		

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

<p>Ноябрь  1 неделя</p>	<p>Занятие №25  Стр. 39</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>Социально-коммуникативная: Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. Развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с</p>
-------------------------------------	---	---	--	------------------	---	--



						другом.
	Занятие №26 Стр. 40	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в прыжках на 2 ногах; в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	С кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе. Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи». профилактика плоскостопия.	
	Занятие №27 (улица) Стр. 40	Упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».		Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики».	
2 неделя	Занятие №28 Стр. 41	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты» «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. Подвижная игра «Самолеты»	

		Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой».			«Найди себе пару» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	
	Занятие №29  Стр. 42	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в перебрасывании мяча в парах двумя руками снизу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. Подвижная игра «Самолеты» «Найди себе пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой».	
	Занятие №30 (улица)  Стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием; Упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения; «Не попадись», «Догони мяч», Подвижная игра «Найди себе пару».	
3 неделя	Занятие №31  Стр. 43	Упражнять: – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	С мячом	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	
	Занятие №32	Упражнять: – в ходьбе и беге с	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя	

	Стр. 44	изменением направления, - бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока - в прыжках на двух ногах между предметами.	изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную		руками после отскока (10- 12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Подвижная игра «Лиса и куры». профилактика плоскостопия.	
	Занятие №33 (улица) Стр. 45	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару»	
4 неделя	Занятие №34  Стр. 45	Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании по гимнастической скамейке; - повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). Подвижная игра «Цветные автомобили».	
	Занятие №35  Стр. 46	Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; - в равновесии (ходьба по гимн. скамье боком приставным шагом); - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колен ;	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	С флажками	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на	

		- в прыжках между предметами на двух ногах (кубиками)			расстояние 3 м (2 раза). Подвижная игра «Цветные автомобили».	
	Занятие №36 (улица)  Стр. 46	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.		Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Самолеты».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.

Декабрь  1 неделя	Занятие №1  Стр. 48	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. - развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	С платочком	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук  Подвижная игра «Лиса и куры», малоподвижная игра «Найдем цыпленка».	Социально-коммуникативная: Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. Формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спорт - инвентаря.
-------------------------	---------------------------	---	--	-------------	--	---

						<p>Познавательное развитие: Развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. Речевое развитие: Формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. Художественно – эстетическое развитие: Развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
	<p>Занятие №2  Стр. 49</p>	<p>Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. - развивать ловкость и координацию движений в прыжках; - в прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне</p>	<p>С платочком</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Подвижная игра «Лиса и куры», малоподвижная игра «Найдем цыпленка»</p>	
	<p>Занятие №3 (улица)  Стр. 49</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге; в умении действовать по сигналу воспитателя</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).</p>		<p>Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до кубика», «Кто дальше бросит?»</p>	
2 неделя	Занятие №4	Упражнять в перестроение в пары на месте,	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в		1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на	

	Стр. 50	- в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	шеренгу.	С мячом	резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору»	
	Занятие №5 Стр. 51	Упражнять в прыжках в глубину; В прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). Подвижная игра «У медведя во бору»	
	Занятие №6 (улица) Стр. 51	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; Упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.		Игровые упражнения: «Пружинка»; «Разгладим снег»; «Веселые снежинки».	
3 неделя	Занятие №7 Стр. 52	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать - ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Где спрятался зайка».	
	Занятие №8	Развивать - ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя		1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками	

	Стр. 54	другу, Повторить ползание на четвереньках; ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.	остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, Подвижная игра «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Где спрятался зайка»	
	Занятие №9 (улица)  Стр. 54	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках.		Игровые упражнения: «Кто дальше»; «Снежная карусель».	
4 неделя	Занятие №10  Стр. 54	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Подвижная игра «Птички и кошка»	
	Занятие №11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	

	Стр. 56	в ползании по гимн. скамье с опорой на ладони и колени; повторить упражнения в равновесии; прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч.	остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.		колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Подвижная игра «Птички и кошка».	
	Занятие №12 (улица) Стр. 56	Закрепить навык передвижения скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег		Игровые упражнения: «Петушки ходят»; «По снежному валу»; «Снайперы».	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в е и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й ): у м e e т б e г а т ь , и з м e н я я н a п р a в л e н и e , т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к а з а н и я м и в o c п и т a т e л я , с o x р a н я e т р a в н o в e с и e п р и x o д ь б e п o o г р a n и ч e н н o й п л o c k o c т и , н a п o в ы ш e н н o й п л o щ a d и o п o р ы , в л a д e e т c o o т в e т c т в у ю щ и м и в o з р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я м и , c т р e м и т c я c a м o c т o я т e л ь н o в ы п o л н я т ь э л e м e n т a р н ы e п o р у ч e н и я , п р e o д o л e в a т ь н e б o л ь ш и e т р y д н o c т и , у м e e т з a н и м a т ь c e б я и г р o y .

Январь 1 неделя	Занятие №13 Стр. 57	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С обручем	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).  Подвижная игра «Кролики» Игра малой подвижности	Социально-коммуникативная: Организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. Продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование
-----------------------	------------------------	---	---	-----------	---	--



					«Найдем кролика»	доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
Занятие №14 Стр. 58	Упражнять: - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, - в прыжках; - в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С обручем	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Подвижная игра		

					«Кролики» Игра малой подвижности «Найдем кролика».	
	Занятие №15 (улица)  Стр. 59	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.		Игровые упражнения: «Снежинки – пушинки»; «Кто дальше».	
2 неделя	Занятие №16  Стр. 59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному.	С мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Подвижная игра « Найди себе пару».	
	Занятие №17  Стр. 60	Учить отбивать мяч одной рукой о пол; Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед; в равновесии при ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному.	С мячом	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Подвижная игра: «Найди себе пару».	
	Занятие №18 (улица)	Закрепить навык скользящего шага; упражнять в беге и прыжках	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах:		Игровые упражнения: «Снежная карусель»; «Прыжки к елке».	

	Стр. 60	вокруг снежной бабы.	«пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстоянии 30 м.			
3 неделя	Занятие №19  Стр. 61	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Подвижная игра «Лошадки».	
	Занятие №20  Стр. 62	Упражнять в прокатывании мяча в парах; в ползании в прямом направлении на четвереньках; в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Подвижная игра «Лошадки».	
	Занятие №21 (улица)  Стр. 62	Упражнять в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Перепрыгни – не задень»	
4	Занятие	Упражнять в ходьбе со	Ходьба в колонне по одному		1. Лазанье под шнур	

неделя	№22 Стр. 63  Занятие №23 Стр. 64	сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур.  Упражнять в лазанье под шнур; В равновесии ; в прыжках между предметами на двух ногах.	со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	С обручем  С обручем	боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Автомобили»  1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Подвижная игра «Автомобили»	
	Занятие №24 (улица) Стр. 62	(повторение занятия №21) Упражнять в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Повторить занятие 21.		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Перепрыгни – не задень»	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й ): с o х р а н я e т р а в н o в e с и e п р и х o д ь б e п o o г р а н и ч e н н o й п л o с к o с т и, н а п o в ы ш e н н o й п л o щ а д и o п o р ы, п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e р e з п р e д м e т ы, м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к aх м e ж д у п р e д м e т a м и, н e з a д e в a я и х, п р o и з в o л ь н ы м с п o с o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т с я в п р ы ж к aх н a д в у х н o г aх и п р и з e м л я т ь с я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и, м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и, м e ж д у п р e d м e t a m и, д р у г д р у г у; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и в ы п o л н e н и и ф и з и ч e с к o й a к т и в н o с т и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e с т н ы х и г р aх, п o н и м a e т, ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o, п o м o г a т ь д р у г д р у г у.

Февраль  1 неделя	Занятие №25 Стр. 65	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Без предметов	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с
----------------------------	------------------------	--	---	---------------	--	---

					<p>Подвижная игра « Котята и щенята».</p>	<p>правилами игры. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
	<p>Занятие №26 Стр. 66</p>	<p>Упражнять в перешагивании через предмет с высоко поднятыми коленями; в прыжках; в перебрасывании мяча в парах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в</p>	

					перенгах (расстояние 2 м). Подвижная игра « Котятa и щенятa».	
	Занятие №27 (улица)  Стр. 67	Повторить метание снежков в цель.	Ходьба и бег по кругу.		Игровые задания на санках. Игровые упражнения: «Змейкой между санками»; «Добрось до кегли».	
2 неделя	Занятие №28  Стр. 67	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Разновидности ходьбы и бега (аист; обезьяны; лошадка; зайцы; бег обычный; в рассыпную)	С мячом (Стр.43)	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Подвижная игра « У медведя во бору»	
	Занятие №29  Стр. 68	Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры (5 -6 шт.);в прокатывании мяча в парах; в ходьбе с выполнением заданий.	Разновидности ходьбы и бега (аист; обезьяны; лошадка; зайцы; бег обычный; в рассыпную)	С мячом (Стр.43)	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прокатывание мячей друг другу п/и:« У медведя во бору»	
	Занятие №30 (улица) Стр. 68	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ходьба и бег «змейкой»		Игровые упражнения: «Покружись»; «Кто дальше бросит»; катание друг друга на санках.	
3 неделя	Занятие №31  Стр. 69	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. п/и: «Воробушки и автомобиль».	
	Занятие №32	Упражнять в метании в вертикальную цель;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети		1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит	

	Стр. 70	В ползании по гимн. скамье с опорой на ладони; В прыжках на двух ногах между предметами.	переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	С мячом	диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). п/и: «Воробушки и автомобиль».	
	Занятие №33 (улица) Стр. 70	Упражнять в метании снежков на дальность; В катании на санках.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок»; «Найдем снегурочку»	
4 неделя	Занятие №34  Стр. 70	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, в прыжках между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс Подвижная игра «Перелет птиц».	
	Занятие №35  Стр. 71	Упражнять в ползании; в равновесии; В прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на правой и	

					левой ноге Подвижная игра «Перелет птиц».	
	Занятие №36 (улица)  Стр. 72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	Ходьба и бег по кругу.		Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», Катание на санках друг друга. Малоподвижная игра «Найдем зайку»	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Март  1 неделя	Занятие №1  Стр. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед  Подвижная игра «Перелет птиц»	Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно
-------------------------	---------------------------	---	--	---------------	--	--



						<p>образовательной деятельности.</p> <p>Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p>Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
	<p>Занятие №2</p> <p>Стр. 73</p>	<p>Упражнять в равновесии; Учить прыгать через короткую скакалку. Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	

	Занятие №3 (улица)  Стр. 73	Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Ловишки». Ходьба по кругу.		Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» Подвижная игра «Зайка беленький» Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
2 неделя	Занятие №4  Стр. 74	Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку; Повторить ходьбу и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	С обручем	1.Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).  Подвижная игра «Бездомный заяц».	
	Занятие №5  Стр. 75	Упражнять в прыжках в длину с места; в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча в парах.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	С обручем	1.Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы 3. Прокатывание мяча друг другу п/и: «Зайка беленький» Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
	Занятие №6 (улица)  Стр. 76	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.		Игровые упражнения: «Подбрось- поймай»; «Прокати – не задень». Подвижная игра: «Лошадка».	

3 неделя	Занятие №7  Стр. 76	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	С мячом	1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Самомассаж «Массаж ушей». п/игра: «Самолеты».	
	Занятие №8  Стр. 77	Упражнять в прокатывании мяча между предметами; в ползании по гимн. скамье с опорой на ладони и колени; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	С мячом	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку». Самомассаж «Массаж ушей».	
	Занятие №9 (улица)  Стр. 77	Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.		Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» Подвижная игра «Самолеты».	
4 неделя	Занятие №10	Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони	

	Стр.78	воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках.			и ступни «по-медвежьи) (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. п/и: «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку».	
	Занятие №11  Стр.79	Упражнять в лазанье по гимн. стенке; в равновесии; В прыжках на двух ногах через шнур.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	С флажками	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры п/и: «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку». Самомассаж «Массаж стоп».	
	Занятие №12 (улица)  Стр. 79	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.		Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.

<p>Апрель</p> <p>1 неделя</p>	<p>Занятие №13</p> <p>Стр. 80</p>	<p>Упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную;</li> <li>- в равновесии и в прыжках.</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>Точечный массаж.</p>	<p>Социально-коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
	<p>Занятие №14</p> <p>Стр. 81</p>	<p>Упражнять в равновесии и в прыжках;</p> <p>В метании в горизонтальную цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	
	<p>Занятие</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному;</p>		<p>Игровые упражнения:</p>	

	№15 (улица)  Стр. 82	поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.	ходьба и бег враспынную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.		«Прокати и поймай», «Сбей булаву», Подвижная игра «У медведя во бору».	
2 неделя	Занятие №16  Стр. 82	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, -враспынную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.	Обычная ходьба; по кругу; Ходьба и бег враспынную.	С мячом (стр.24)	1.Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).  Подвижная игра «Совушка». Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №17  Стр. 83	Упражнять в прыжках в длину с места; в метании в вертикальную цель; В отбивании мяча одной рукой.	Обычная ходьба; по кругу; Ходьба и бег враспынную.	С мячом (стр.24)	1.Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками п/и: «Совушка». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 84	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнения в прыжках и подлезание; В умении сохранять равновесие при беге и ходьбе.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень» Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Малоподвижная игра «Найдем воробушка».	
3 неделя	Занятие №19	Упражнять – в ходьбе с выполнением задания по сигналу	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают	С мячом	1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по	

	Стр. 84	воспитателя; Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность; - в ползании на четвереньках.	и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка». Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №20  Стр. 85	Упражнять в метании на дальность; В ползание по гимн скамье и прыжках на 2 ногах.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С мячом	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи>. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция п/и:«Совушка». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №21 (улица)  Стр.85	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «Догони пару» .	
4 неделя	Занятие №22  Стр. 86	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей п/и: «Птички и кошка». Точечный массаж.	
	Занятие №23  Стр. 87	Упражнять в равновесии; В прыжках на 2 ногах между предметами.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине	

			поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.		скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. п/и: «Птички и кошка». Точечный массаж.	
	Занятие №24 (улица) Стр. 87	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба в рассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» Подвижная игра «Догони пару». Пальчиковая гимнастика.	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в е и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й ): у м e e т б e г а т ь, с o х р а н я я р а в н o в e с и e, и з м e н я я н a п р a в л e н и e, т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к а з а н и я м и в o c п и т a т e л я, м o ж e т п o л з а т ь н a ч e т в e р e н ь к а х м e ж д у п р e д м e т a м и, н e з a д e в a я и x, н a п o в ы ш e н н o й п л o щ a д и o п o р ы, л a з a т ь п o г и м н a с т и ч e с к o й л e с т н и ц e c п e р e x o д o м c o д н o г o п р o л e т a н a д р y г o y р a з л и ч н ы м c п o c o б o м (o д н o и м e н н ы й, р a з н o и м e н н ы й), к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и, д р y г д р y г y, б р o c a т ь e г o д в y м я р y к a м и, y д a р я т ь o б п o л, б р o c a т ь e г o в в e р x 3–4 р a з a п o д р я д и л o в и т ь; o т б и в a т ь м я ч п р a в o y и л e в o y р y к o y н e м e н e e 5 р a з п o д р я d, п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y a к т и в н o c т и, в c a м o c т o я т e л ь н o y д в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и, д o б р o ж e л a т e л ь н o c т ь, д р y ж e л ю б и e п o o т н o ш e н и ю к o к р y ж a ю щ и м.

Май 1 неделя	Занятие №25 Стр. 88	Упражнять – в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров п/и: «Котята щенята». Взаимомассаж: «Поезд»	
--------------------	------------------------	---	---	---------------	--	--



	<p>Занятие №26</p> <p>Стр. 89</p> <p>Занятие №27 (улица)</p>	<p>Упражнять в равновесии; прыжках и прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> <p>Мониторинг (бег на 30 метров)</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками</p> <p>Подвижная игра «Котятя щенята».</p> <p>Взаимомассаж: «Поезд»</p>	
2 неделя	<p>Занятие №28</p> <p>Стр. 89</p>	<p>повторить ходьбу со сменой ведущего,</p> <p>Упражнять - в прыжках в длину с места ,</p> <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>п/и: «Котятя и щенята».</p>	
	<p>Занятие №29</p> <p>Стр. 90</p>	<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку;</p> <p>В перебрасывании мяча в парах;</p> <p>В метании на дальность.</p> <p>Подвижная игра «Котятя и щенята».</p>	<p>. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Дистанция между детьми 2</p>	

		Релаксация			м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). п/и: «Котята и щенята». Релаксация	
	Занятие №30 (улица) Стр. 90		Мониторинг (прыжки в длину с места)			
3 неделя	Занятие №31  Стр. 91	Упражнять – в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге враспынную, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.	С палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). п/и: «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Найдем зайца».	
	Занятие №32  Стр. 92	В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель; В прыжках через короткую скакалку.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.	С палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку. п/и: «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Найдем зайца».	
	Занятие №33 (улица)		Мониторинг (метание на дальность)			
4 неделя	Занятие №34  Стр. 92	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в	С мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева,	

			чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.		продвигаясь вперед п/и: «У медведя во бору».	
	Занятие №35  Стр. 93	Упражнять в лазанье на гимнастической стенке; В равновесии .	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	С мячом	Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой п/и: «У медведя во бору».	
	Занятие №36 (улица)  Стр.93	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.		Игровые упражнения: «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», Подвижная игра «Самолеты»	

### Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.

Месяц	Занятие	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД; ПИГРА	Виды деятельности образовательных областей
Сентябрь  1 неделя	Занятие №1  Стр. 15	Упражнять детей – в ходьбе и беге колонной по 1; - в рассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия,	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на	Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с	Социально-коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение

		<p>- в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p>		<p>продвижением вперед. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.</p> <p>П/и: «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки общаться и заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально-</p>
--	--	---	---	--	---	--

						коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
	Занятие №2 Стр. 17	Упражнять детей – в ходьбе и беге колонной по 1; - врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед; в бросках мяча о пол между шеренгами и ловля одной рукой.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами («змей кой») 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол П/и: «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №3 (улица)		Мониторинг (бег на 30 метров)			
2 неделя	Занятие №4 Стр. 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; Упражнять - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх.	Разновидности ходьбы и бега; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную.	С мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета») 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). п/и: «Фигуры» пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №5	Развивать координацию	Разновидности ходьбы и		1. Прыжки —	

	Стр.20	движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх; в ползании на четвереньках между предметами.	бега; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную.	С мячом	подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»); 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками с хлопком. 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и: «Фигуры» пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №6 (улица)		Мониторинг (прыжки в длину с места)			
3 неделя	Занятие №7  Стр.21	Упражнять - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз). п/и: «Удочка»	
	Занятие №8  Стр. 23	Упражнять в перебрасывании мяча в шеренге; В ползании по гимн. скамье;	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с	Без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух	

		в равновесии.	высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.		шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. п/и: «Удочка».	
	Занятие №9 (улица) Стр. 24		Мониторинг (метание на дальность)			
4 неделя	Занятие №10  Стр. 24	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, Повторить упражнения в равновесии и в прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»  п/и: «Мы веселые ребята»	
	Занятие №11  Стр. 26	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, Повторить упражнения в равновесии и в прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).  3. Прыжки на двух ногах	

			перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.		между предметами п/и: «Мы веселые ребята»	
	Занятие №12 (улица) Стр. 26	Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).		Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т п р а в и л ь н о п р и з е м л я т ь с я п р и в ы п о л н е н и и п р ы ж к а, з а н и м а е т п р а в и л ь н о е и с х о д н о е п о л o ж e н и e п р и м е т а н и и п р e д м e т а, в ы п o л н я e т з а м а х; п e р e б р а с ы в а e т м я ч и з р а з н ы х и .п.; в ы п o л н я e т у п р а ж н e н и я к р а с и в о, п o д м у з ы к у.

Октябрь 1 неделя	Занятие №13 Стр. 28	Упражнять в беге до 1 мин.; в равновесии; в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	Социально-коммуникативная: Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами
------------------------	------------------------	---	---	---------------	--	--



					п/игра: «Перелет птиц» Пальчиковая гимнастика	соревнований. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.
	Занятие №14  Стр. 29	Упражнять в равновесии; в прыжках; в перебрасывании мяча двумя руками от груди.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. 3. Передача мяча двумя руками от груди п/игра: «Перелет птиц» Пальчиковая гимнастика	
	Занятие №15 (улица)  Стр. 29	Повторить бег с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча (правой-левой) рукой; Упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.		Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень»; п/игра: «Перелет птиц».	
2 неделя	Занятие №16	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы колонной по одному;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по		1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на	

	Стр. 30	упражнять в беге с препятствиями и прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастической палкой	полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). п/игра: «Не оставайся на полу». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №17  Стр. 32	Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча; В переползании через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастической палкой	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза). п/игра: «Не оставайся на полу». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 32	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная,		Игровые упражнения: «Проведи мяч»; «Мяч водящему»; «Не попадись».	

			на пятках и снова бег до 30 с.			
3 неделя	Занятие №19  Стр. 33	Повторить ходьбу с изменением темпа; развивать координацию и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	С мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе п/игра: «Удочка». Точечный массаж.	
	Занятие №20  Стр. 34	Упражнять в метании в цель горизонтальную; в ползании между предметами; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	С мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния. 2. Ползание на четвереньках между «змейкой». 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. п/игра: «Удочка». Точечный массаж.	
	Занятие №21 (улица)  Стр. 35	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 мин.; повторить упражнения с прыжками.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка; бег сперешагиванием через предметы; ходьба обычная,		Игровые упражнения: «Пас друг другу»; «Будь ловким»- эстафета по выбору детей.	

			переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.			
4 неделя	Занятие №22  Стр. 35	Упражнять в ходьбе парами; в равновесии и прыжках; повторить лазанье в обруч.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	С обручем	1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие Гимнастика для стоп. п/игра: «Гуси – Лебеди».	
	Занятие №23  Стр. 37	Упражнять в ползании на четвереньках через препятствие; в равновесии; в прыжках на препятствие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	С обручем	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки на препятствие. Гимнастика для стоп. п/игра: «Гуси – Лебеди».	
	Занятие №24 (улица)  Стр.37	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин.; разучить эстафету «Посадка картофеля»; развивать внимание в игре «Затейники». п/игра: «Ловишки – перебежки».	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба враспынную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).		Игровые упражнения: «Посадка картофеля»; «Затейники»; «Ловишка»	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г с р а з л и ч н ы м в ы п о л н е н и е м з а д а н и й п о к о м а н д е в о с п и т а т е л я ; у м е е т в ы п o л н я т ь р а z л и ч н ы е в и д ы п р ы ж к о в , с т р е м и т ь с я у ч а с т в о в а т ь в и g p a x c э л e м e н т а м и с o p e в н o в а н и я .

<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>Занятие №25  Стр. 39</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Упражнять в равновесии, Перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями; обычная ходьба в колонне по одному.</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу п/и: «Пожарные на учении». Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.</p>
	<p>Занятие №26  Стр. 41</p>	<p>Упражнять равновесии; в прыжках на право и левой ноге по прямой; в перебрасывании мяча в шеренге из-за головы.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями.</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой на правой и левой ноге. 3. Перебрасывание мяча</p>	

					двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. п/и: «Пожарные на учении». Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №27 (улица)  Стр. 41	Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную.		Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок».	
2 неделя	Занятие №28  Стр. 42	Упражнять - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег между кеглями. Ходьба и бег чередуются.	Без предметов	1. Прыжки с продвижением вперед с подпрыгиванием на правой и левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. п/и: «Не оставайся на полу» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	
	Занятие №29  Стр. 43	Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	Без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 3. Отбивание мяча, продвигаясь вперед шагом п/и: «Не оставайся на полу»	

					Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	
	Занятие №30 (улица) Стр. 43	Повторить бег с перешагиванием через предметы Развивать -координацию движений, ловкость, Упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра малой подвижности: «Затейники».	
3 неделя	Занятие №31 Стр. 44	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, Повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	С мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой п/и: «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия	
	Занятие №32 Стр.45	Упражнять в ведении мяча во время ходьбы; в ползании по гимн. скамье; в равновесии во время ходьбы между предметами. Подвижная игра «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	С мячом	1. Ведение мяча в ходьбе 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. п/и: «Удочка». Игровые упражнения для профилактики	

					плоскостопия	
	Занятие №33 (улица)  Стр. 45	Упражнять в беге, развивая выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.		Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» Малоподвижная игра «Летает - не летает».	
4 неделя	Занятие №34  Стр.46	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, Упражнять в равновесии и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	На гимнастической скамейке	1. Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. п/и: «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «У кого мяч?» Точечный массаж.	
	Занятие №35  Стр. 47	Упражнять в подлезании под шнур; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	На гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. п/и: «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «У кого мяч?» Точечный массаж.	
	Занятие №36	Повторить бег с преодолением препятствий,	Ходьба в колонне по одному; ходьба между		Игровые упражнения с прыжками, с бегом и	



	(улица) Стр. 47	Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Мяч о стенку» Подвижная игра: «Ловишки-перебежки», «Удочка».	предметами; бег с преодолением препятствий; ходьба и бег в чередовании.		мячом. Игровые упражнения: «Мяч о стенку» Подвижная игра: «Ловишки- перебежки», «Удочка».	
--	--------------------	---	---	--	--	--

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т с о х р а н я т ь д и с т а н ц и ю д р у г о т д р у г а в о в р е м я х о д ь б ы и б е г а ; с о х р а н я е т у с t o й ч и в о е р а в н о в е с и е п р и х o д ь б е п o н а к л o н н o й д o с к е ; а к т и в н o у ч а с т в у е т в п o д г o t o в к е и у б o р к е ф и з k y л ь t y p н o г o i н в e n т а р я ; с л e д и т з a в н e ш н и м в и d o м , ч и с т o т o y и o п р я т н o с т ь ю ф и з k y л ь t y p н o й ф o p м ы ; п р o я в л я е т п o d d e p ж к у и в з a и м o в ы p y ч k y п р и в ы п o л н e н и и з a d a н и й .

Декабрь 1 неделя	Занятие №1 Стр. 48	Упражнять - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, Повторить - перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	С обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах на коленях.  п/и: «Ловишки с ленточками» Малоподвижная игра «Сделай фигуру»	Социально-коммуникативная: Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Речевое развитие: Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным
------------------------	-----------------------	---	--	-----------	---	--

						сопровождением
	Занятие №2 Стр. 49	Упражнять в ходьбе по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках между мячами; в переброски мячей в парах произвольным способом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	С обручем	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур на левой и правой ноге. 3. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы п/и: «Ловишки с ленточками» Малоподвижная игра «Сделай фигуру»	
	Занятие №3 (улица) Стр. 50	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, Упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Не задень», Подвижная игра «Мороз Красный Нос»	
2 неделя	Занятие №4 Стр. 51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, Упражнять в ползании и переброске мяча.	Разновидности ходьбы и бега.	С флажками	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них п/и: «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч?»	
	Занятие №5 Стр. 52	Упражнять в прыжках попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед; в ползании по	Разновидности ходьбы и бега.		1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой)	

		прямой; в прокатывании набивного мяча.		С флажками	2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 3. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении п/и: «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч?»	
	Занятие №6 (улица) Стр. 52	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).		Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» Подвижная игра «Мороз Красный Нос» Малоподвижная игра «Найди, где спрятано».	
3 неделя	Занятие №7  Стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; Повторить ползание по гимнастической скамейке; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.	Без предметов	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) п/и: «Охотники и зайцы» Взаимомассаж.	
	Занятие №8  Стр.54	Упражнять в переброске мячей друг другу снизу и ловле с хлопком; в ползание по гимн. скамье; в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал	Без предметов	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей). 2. Ползание с мешочком	

			воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.		на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове п/и: «Охотники и зайцы» Взаимомассаж.	
	Занятие №9 (улица)  Стр. 54	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах;упражнять в прыжках на 2 ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1.Ходьба на лыжах. 2. Метание снежков вдаль.		Игры: «Метко в цель»; «Смелые воробышки»	
4 неделя	Занятие №10  Стр. 55	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями. 4. Бросание мяча о стену. п/и: «Хитрая лиса»	
	Занятие №11  Стр. 57	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком,	

					приставным шагом, с мешочком на голове 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен п/и: «Хитрая лиса» Гимнастика для глаз.	
	Занятие №12 (улица) Стр. 57	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом: разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	Ходьба в быстром темпе между предметами за воспитателем, не разрывая цепочку.		п/игра: «Мы веселые ребята»	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.

Январь 1 неделя	Занятие №13 Стр. 59	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; Формировать - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег «змейкой»	С кубиком	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание забрасывание мяча в корзину двумя руками  п/и: «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра по выбору детей. Пальчиковая гимнастика.	Социально-коммуникативная: Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные
-----------------------	------------------------	---	--	-----------	---	--

						направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
	Занятие №14  Стр. 60	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на 2 ногах между набивными мячами; в перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег «змейкой»	С кубиком	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах. п/и: «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра по выбору детей. Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №15 (улица)  Стр. 61	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между предметами.		Игры: «Сбей кеглю»; п/игра: «Ловишки парами».	
2 неделя	Занятие №16  Стр. 61	Повторить ходьбу и бег по кругу; Разучить прыжок в длину с места; Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Разновидности ходьбы и бега.	С косичкой	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. п/и: «Совушка». Упражнения для профилактики от ОРВИ.	
	Занятие №17	Упражнять в прыжках в длину с места; в	Разновидности ходьбы и бега.		1. Прыжки в длину с места	

	Стр. 63	переползании через предметы; в переброске мячей друг другу снизу		С косичкой	2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу п/и: «Совушка». Упражнения для профилактики от ОРВИ.	
	Занятие №18 (улица) Стр. 63	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Катание на лыжах скользящим шагом. 2. Метание снежков на дальность. Игры: «Кто быстрее»; «Пробеги – не задень».	
3 неделя	Занятие №19 Стр. 63	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, Повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, Повторить задание в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предметов (стр.28)	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе  п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №20 Стр. 64	Повторить ходьбу и бег между предметами, Повторить задание в равновесии. Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предметов (стр.28)	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через	

		другу,			набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №21 (улица) Стр. 65	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием снежков на дальность.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Катание на лыжах скользящим шагом. 2. Метание снежков на дальность. п/игра: «Мороз красный нос».	
4 неделя	Занятие №22 Стр. 65	Повторить ходьбу и бег по кругу, Упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения. Ходьба и бег чередуются.	С обручем	1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места п/и: «Хитрая лиса» Гимнастика для глаз.	
	Занятие №23 Стр. 66	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения. Ходьба и бег чередуются.	С обручем	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы	



					п/и: «Хитрая лиса» Гимнастика для глаз.	
	Занятие №24 (улица)  Стр. 66	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Катание на лыжах. Игры: «По местам»; «Мроз красный нос»	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.

Февраль  1 неделя	Занятие №25  Стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба в колонне по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы  п/и: «Охотники и зайцы». Точечный массаж.	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.
----------------------------	----------------------------	--	---	-------------------------	--	--

						Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
	Занятие №26 Стр. 69	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия во время бега по повышенной опоре, Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба в колонне по одному; врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди п/и: «Охотники и зайцы». Точечный массаж.	
	Занятие №27 (улица) Стр.69	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом; повторить повороты на лыжах; игровые упражнения с шайбой.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Ходьба на лыжах: Повороты на лыжах. 2. Игры: «Точный пас»; п/игра: «Мороз – красный нос»	
2 неделя	Занятие №28 Стр. 70	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал: «Сделай фигуру!»	С мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке п/и: «Не оставайся на полу» Упражнения для профилактики плоскостопия.	
	Занятие №29 Стр. 71	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; Закреплять навык	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал:	С мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках между	

		энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, Упражнять в ползание между предметами и перебрасывании мяча одной рукой и ловля его после отскока.	«Сделай фигуру!»		кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками п/и: «Не оставайся на полу» Упражнения для профилактики плоскостопия.	
	Занятие №30 (улица)  Стр. 71	Упражнять в ходьбе на лыжах; метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжком.	Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.		Игры: «Кто дальше»; «Кто быстрее».	
3 неделя	Занятие №31  Стр. 71	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, Разучить метание в вертикальную цель; Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.	С флажками (стр. 51)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) 2. Подлезание под палку (шнур) 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) п/и: «Мышеловка» Взаимомассаж:»Поезд».	
	Занятие №32  Стр. 72	Упражнять в метании в вертикальную цель; в ползании ; в равновесии во время ходьбы между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.	С флажками (стр. 51)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями, п/и: «Мышеловка» Взаимомассаж:»Поезд».	
	Занятие №33	Повторить метание снежков на дальность и в цель;	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Метание снежков на дальность.	

	(улица) Стр. 73	игровые упражнения с бегом и прыжками.			2. Игры: «Точно в круг»; «Кто дальше».	
4 неделя	Занятие № 34  Стр. 73	Упражнять в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, Повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную	Без предметов	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек 2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места 4. Отбивания мяча в ходьбе п/и: «Гуси-лебеди» Взаимомассаж: «Поезд»	
	Занятие №35  Стр. 74	Упражнять в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, Повторить задания в прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную	Без предметов	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. п/и: «Гуси-лебеди» Взаимомассаж: «Поезд»	
	Занятие №36 (улица)  Стр. 75	Повторить игровые упражнения на санках; упражнения в беге и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по		Игры: «Гонки санок»; «Не попадись»; п/игра: «Ловишки – перебежки».	

			сигналу (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).			
--	--	--	--	--	--	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.

Март 1 неделя	Занятие №1 Стр. 76	Упражнять детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Разучить ходьбу по канату с предметом на голове;	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную.	С мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Бросание одной рукой, а ловля двумя  п/и: Эстафета с большим мячом: «Прыжки на хоппах». Пальчиковая гимнастика.	Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время
---------------------	-----------------------	--	--	---------	--	--

						<p>непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
Занятие №2 Стр. 77	<p>Упражнять детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;</p> <p>- в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Разучить ходьбу по канату с предметом на голове;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную.</p>	С мячом	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.).</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши</p> <p>п/и: Эстафета с большим мячом: «Мяч водящему».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>		
Занятие №3 (улица) Стр. 78	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнения в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и</p>	<p>Построение в колонну по одному; непрерывный бег (до 2 мин) между предметами; переход на ходьбу.</p>		<p>Игры: «Пас точно на клюшку»; «Проведи – не задень»;</p> <p>п/игра: «Горелки».</p>		

		глазомер.				
2 неделя	Занятие №4  Стр. 79	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспынную; Разучить прыжок в высоту с разбега; Упражнять в метании мешочков в цель, В ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Без предметов	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) 3. Ползание на четвереньках между кеглями п/и: «Медведи и пчелы». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №5  Стр. 80	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспынную; Разучить прыжок в высоту с разбега; Упражнять в метании мешочков в цель, В ползании по прямой.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Без предметов	1. Прыжок в Высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель 3. Прыжки на двух ногах между кеглями п/и: «Медведи и пчелы». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №6 (улица)  Стр. 80	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег по кругу (до 2 минут)		Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» Подвижная игра «Карусель» Игра малой подвижности по выбору детей.	
3 неделя	Занятие №7  Стр. 81	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках.	Разновидности ходьбы и бега.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть.	

					3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры п/и «Ловишки» Подвижная игра «Стоп».	
	Занятие №8 Стр. 82	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках из обруча в обруч, на право и левой ноге.	Разновидности ходьбы и бега.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше п/и «Ловишки»; Подвижная игра «Стоп».	
	Занятие №9 (улица) Стр. 83	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза		Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками Эстафета с мячом «Быстро передай» Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	
4 неделя	Занятие №10 Стр. 83	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой.	С обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №11 Стр. 84	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба	С обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от	



		цель; В лазанье, в равновесии.	парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал.		плеча. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №12  Стр. 85	Упражнять в беге на скорость; Разучить упражнение с прокатыванием мяча; Повторить игровые упражнения с прыжками.	Разновидности ходьбы и бега. Перестроение в 2 шеренги. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.		Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» Подвижная игра «Удочка» Малоподвижная игра по выбору детей.	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.

Апрель  1 неделя	Занятие №13  Стр. 86	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	С гимнастической палкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой п/и: «Медведь и пчелы»	Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в
---------------------------	----------------------------	---	--	-------------------------	---	---

						соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Занятие №14  Стр. 87	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и бросании мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	С гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками п/и: «Медведь и пчелы»	
	Занятие №15 (улица)  Стр. 87	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).		Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Игры: «Ловишки – перебежки»; «Передача мяча в колонне»	
2 неделя	Занятие №16  Стр. №88	Повторить ходьбу и бег между предметами; Повторить прыжки с короткой скакалкой, Упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч п/и: «Ловишка с мячом»; Малоподвижная игра по выбору детей.	
	Занятие №17  Стр. 89	Повторить ходьбу и бег между предметами; Повторить прыжки с короткой скакалкой с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между		1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед 2. Прокатывание	

		продвижением вперед; Упражнять в прокатывании обручей; в пролезании в обруч.	предметами (в чередовании).	Со скакалкой	обручей друг другу 3. Пролезание в обруч п/и: «Ловишка с мячом»; Малоподвижная игра по выбору детей.	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 89	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.		Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» Малоподвижная игра : «Кто ушел?».	
3 неделя	Занятие №19  Стр.89	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову п/и: «Удочка»	
	Занятие №20  Стр. 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой п/и: «Удочка»	
	Занятие №21	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		Игровые упражнения:	

	(улица) Стр. 91	мячом, прыжками и бегом.			«Кто быстрее», «Мяч в кругу» Подвижная игра «Карусель».	
4 неделя	Занятие №22  Стр.91	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе п/и: «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?».	
	Занятие №23  Стр. 93	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. п/и: «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?».	
	Занятие №24 (улица)  Стр.93	Упражнять в беге на скорость; Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.

<p>Май</p> <p>1 неделя</p>	<p>Занятие №25</p> <p>Стр. 94</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками п/и: «Мышеловка» Малоподвижная игра «Что изменилось».</p>	<p>Социально - коммуникативная: Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.</p>
	<p>Занятие №26</p> <p>Стр.95</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). п/и «Мышеловка.»</p>	
	<p>Занятие №27</p>		<p>Мониторинг (бег на 30 метров)</p>			

2 неделя	Занятие №28  Стр. 96	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» п/и: «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
	Занятие №29  Стр. 97	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; в забрасывании мяча в корзину; в лазанье под дугу.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Забрасывание мяча в корзину. 2. Подлезание под дугу п/и: «Не оставайся на полу» 3. Прыжки в длину с места Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
	Занятие №30		Мониторинг (прыжки в длину с места)		
3 неделя	Занятие №31  Стр. 98	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и врассыпную, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. п/и: «Пожарные на учении».

	Занятие №32 Стр. 99	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	С мячом	1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. п/и: «Пожарные на учении».	
	Занятие №33 (улица)		Мониторинг (метание на дальность)			
4 неделя	Занятие №34 Стр. 100	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями п/и: «Караси и щука».	
	Занятие №35 Стр. 101	Упражнять в ползании на животе по гимн. скамье; в равновесии; в прыжках на правой и левой ноге попеременно.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями п/и: «Караси и щука».	
	Занятие	Упражнять в ходьбе и беге с	Ходьба в колонне по		игровые упражнения:	

	№36 (улица) Стр.101	изменением темпа движения; в игровых упражнениях с мячом.	одному, замедляя или ускоряя темп движения; ходьба с остановкой на сигнал: «Сделай фигуру!»		«Мяч водящему, Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) Подвижная игра «Не оставайся на земле».	
--	---------------------------	---	---	--	---	--

### Комплексно – тематический план работы с детьми подготовительной к школе группы

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.

Месяц	Занятие	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД; ПИГРА	Виды образовательной деятельности
Сентябрь  1 неделя	Занятие №1  Стр. 9	Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу.  п/и: «Ловишки».	Социально - коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и



						<p>взаимоотношения.воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.</p> <p>Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.</p> <p>Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.</p> <p>Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p> <p>Социально - коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
	<p>Занятие №2</p> <p>Стр. 10</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках через набивные мячи; развивать точность</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>Перестроение в колонну по</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p>	

		движений при переброске мяча из-за головы двумя руками.	три.		через набивные мячи (5–6 шт.); 3. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах п/и: «Ловишки с ленточкой».	
	Занятие №3 (улица)  Стр. 11	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомить с прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.		Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Подвижная игра «Мы веселые ребята».	
2 неделя	Занятие №4  Стр. 11	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №5  Стр. 13	Упражнять в прыжках на 2 ногах между предмета – ми; в переброске мячей в шеренгах; в ползании – «крокодил». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Пальчиковая гимнастика.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном	С флажками	1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию 2. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу.	

			темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		3. Упражнение в ползании – «крокодил». п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №6 (улица)		Мониторинг (бег на 30 метров)			
3 неделя	Занятие №7  Стр. 15	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мячом	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамье. п/и: «Удочка».	
	Занятие №8  Стр.16	Упражнять в задании с мячом; в ползании по гимн. скамье; развивать координацию движений в задании на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	С мячом	1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»), 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе п/и: «Удочка».	
	Занятие №9 (улица)		Мониторинг (прыжки в длину с места)			
4 неделя	Занятие №10  Стр. 16	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по	

		ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.			гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке) П/игра: «Не попадись».	
	Занятие №11 Стр. 18	Упражнять в пролезании в обруч (правым- левым боком); в равновесии при перешагивании через набивные мячи; в прыжках через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	1.. Лазанье в обруч, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры П/игра: «Не попадись».	
	Занятие №12 (улица)		Мониторинг (метание на дальность)			

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Октябрь 1 неделя	Занятие №13 Стр. 20	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Разновидности ходьбы и бега; Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Развитие самостоятельности в
------------------------	------------------------	---	---	--	---	--

				Без предметов	3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. п/и: «Перелет птиц»	организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Речевое развитие: Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.
Занятие №14 Стр.21	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Разновидности ходьбы и бега; Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. .2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. п/и: «Перелет птиц»		
Занятие №15 (улица) Стр. 22	Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через		Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры».		

		прыжками.	бруски, положенные на расстоянии трех шагов			
2 неделя	Занятие №16  Стр. 22	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу; дети изменение направления движения.	С обручем	1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении п/и: «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо».	
	Занятие №17  Стр. 23	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед; в лазанье в обруч на четвереньках.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу; дети изменение направления движения.	С обручем	1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. п/и: «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо».	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 24	Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5		Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Совушка».	

			минуты).			
3 неделя	Занятие №19  Стр. 24	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Без предметов	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. п/и: «Удочка»; малоподвижная игра: «Летает – не летает».	
	Занятие №20  Стр. 26	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча между предметами; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Без предметов	1. Ведение мяча между предметами 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки, руки за голову. п/и: «Удочка»; малоподвижная игра: «Летает – не летает».	
	Занятие №21 (улица)  Стр. 26	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.		Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему» Подвижная игра «не попадись».	
4 неделя	Занятие №22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена		1. Ползание на четвереньках в прямом направлении,	

	Стр. 27	врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)	С мячом	подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. п/и: «Удочка»	
	Занятие №23  Стр. 28	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в прыжках между предметами; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)	С мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс п/и: «Удочка»	
	Занятие №24 (улица)	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2		Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра	



	Стр. 28	Упражнять в прыжках и переброске мяча.	минут); переход на ходьбу		«Ловишки с ленточками» Игра «Эхо».	
--	---------	--	---------------------------	--	---------------------------------------	--

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т с о б л ю д а т ь з а д а н н ы й т е м п в х о д ь б е и б е г е; п о л ь з у е т с я с п е ц и а л ь н ы м и ф и з и ч е с к и м и у п р а ж н е н и я м и д л я у к р e п л e н и я с в o e г o o р г а н и з м a; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в п o d г o t o в k e и у б o р k e c п o р т и н в e н т а р я; o р и e н т и р у е т с я в п р o c т p a н c т в e, c л e д и т з a c в o и м в н e ш н и м в и d o м.

Ноябрь  1 неделя	Занятие №25  Стр. 29	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему»,	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». п/и: «Догони свою пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок». Точечный массаж.	Социально - коммуникативная: Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Художественно – эстетическое развитие: Развитие артистических
---------------------------	-------------------------------	--	--	---------------	--	--

						способностей в подвижных играх имитационного характера.
	Занятие №26  Стр. 32	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (приставной шаг); в прыжках на право и левой ноге, продвигаясь вперед; в броске мяча в корзину.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками п/и: «Догони свою пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок».	
	Занятие №27 (улица)  Стр.32	Закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).		Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники».	
2 неделя	Занятие №28  Стр. 32	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку,	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигнала; с упражнениями	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке	

		Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры».	для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс)		на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах п/и: «Фигуры»	
	Занятие №29  Стр. 34	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу в шеренге; Ползании в прямом направлении, подталкивая мяч головой;	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигнала; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс)	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой 3. Передача мяча в шеренгах п/и: «Фигуры»	
	Занятие №30 (улица)  Стр. 34	Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы		Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники».	
3 неделя	Занятие №31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	С кубиком	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами п/и: «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает»	
	Занятие №32  Стр. 36	Упражнять в метании в горизонтальную цель; в ползании «ПО – медвежьи»; в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум	С кубиком	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния. 2. Ползание «по-	

			сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.		медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. п/и: «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает»	
	Занятие №33 (улица) Стр. 36	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу		Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам».	
4 неделя	Занятие №34 Стр. 37	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между мячами. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	

					п/и: «Фигуры»	
	Занятие №35 Стр. 38	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; Закрепить навык в лазанья на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между мячами. Ходьба и бег враспынную.	Без предметов	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск. 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди п/и: «Фигуры»	
	Занятие №36 (улица) Стр. 39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в поворотах с прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей.	

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей); умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.

Декабрь 1	Занятие №1 Стр. 40	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в	Разновидности ходьбы и бега.		1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах между предметами	Социально - коммуникативная: Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним,
--------------	-----------------------	---	------------------------------	--	--	--

неделя		упражнениях с мячом.		В парах	3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. п/и: «Хитрая лиса» Пальчиковая гимнастика.	способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде. Речевое развитие: Продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Социально - коммуникативная: Поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.
	Занятие №2 Стр. 41	Упражнять в равновесии во время ходьбы по гимнастической скамье; в переброске мяча в шеренгах друг другу; В прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура.	Разновидности ходьбы и бега.	В парах	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед п/и: «Хитрая лиса»	
	Занятие №3 (улица)	Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!»		Игровые упражнения: «Пройди – не задень»,	

	Стр. 41	сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу		«Пас на ходу», Подвижная игра «Совушка».	
2 неделя	Занятие №4  Стр. 42	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны	Без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях п/и: «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо»;	
	Занятие №5  Стр. 43	Упражнять в прыжках между предметами; в прокатывании мяча между предметами; продолжать учить группироваться во время ползания под шнур.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны	Без предметов	1. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание под дугу правым и левым боком, не касаясь ее. п/и: «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо»;	

	Занятие № 6 (улица)  Стр. 43	Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании		Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Из кружка в кружок», Подвижная игра «Совушка».	
3 неделя	Занятие №7  Стр. 45	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер,	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	С мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку однойноги к носку другой, руки за голову или на пояс. п/и: «Ловишка с мячом». Пальчиковая гимнастика.	
	Занятие №8  Стр. 46	Упражнять в перебрасывании мяча в парах; в ползании между предметами; в прыжках в глубину (с подтягиваем коленей к груди).	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование	С мячом	1. Перебрасывание мячей в парах 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	



			ходьбы и бега.		п/и: «Ловишка с мячом».	
	Занятие №9 (улица)  Стр. 46	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с шайбой, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.		Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» Подвижная игра «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей.	
4 неделя	Занятие №10  Стр. 47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей», Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Разновидности ходьбы и бега.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. п/и: Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Эхо».	
	Занятие №11  Стр. 48	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии и вращении обруча на талии.	Разновидности ходьбы и бега.	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед п/и: Хитрая лиса»	

					Малоподвижная игра «Эхо».	
	Занятие №12 (улица) Стр. 48	Упражнять в ходьбе между постройками из снега; развивать глазомер и ловкость при метании снежков на дальность.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		Игры: «Точный пас»; «Кто дальше бросит»; п/игра: «Два мороза».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.

Январь  1 неделя	Занятие №13  Стр. 49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу.	С палкой	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую п/и: «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей.	Социально - коммуникативная: Расширять представление о значении физических упражнений для организма. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Познавательное развитие: Развитие ориентировки в пространстве. Речевое развитие: Формировать умение отстаивать свою точку зрения. Художественно – эстетическое развитие: Проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.
	Занятие №14	Упражнять равновесии при ходьбе по уменьшенной	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по		1. Равновесие – ходьба по гимнастической	

	Стр. 51	площади опоры; в прыжках на 2 ногах из обруча в обруч; в прокатывании мяча между предметами.	кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	С палкой	скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. п/и: «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. Гимнастика для глаз.	
	Занятие №15 (улица) Стр. 51	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке», Подвижная игра «Два Мороза».	
2 неделя	Занятие №16 Стр. 52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места. 2. Броски мяча в парах. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой п/и: «Совушка»;	
	Занятие №17 Стр. 53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом (бросание мяча о стенку) и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с	

					мешочком на спине. п/и: «Совушка»;	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 54	Провести игровое упражнение «Снежная королева» Упражнения с элементами хоккея; игровое упражнение в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками.	Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» Игра: «Два Мороза»	
3 неделя	Занятие №19  Стр. 54	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, Повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне	С мячом	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 2. Лазанье под дугу правым и левым боком, не касаясь его. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. п/и: «Удочка»;	
	Занятие №20  Стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом (переброска мячей в парах); в ползание в прямом направлении; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне	С мячом	1. Переброска мячей друг другу. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении 3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами. п/и: «Удочка».	
	Занятие №21	Упражнять в ходьбе между предметами, разучить	Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном		Подвижная игра: «Два Мороза».	

	(улица) Стр. 56	ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.			
4 неделя	Занятие №22  Стр. 57	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в ползании на четвереньках, Повторить упражнения на равновесие и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами п/и: «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей.	
	Занятие №23  Стр. 58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; Повторить упражнения на равновесие и в прыжках из обруча в обруч.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Равновесие – ходьба гимнастической скамейке, руки за голову. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч п/и: «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей.	
	Занятие №24 (улица)  Стр. 58	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в катании на лыжах; разучить игру «По местам».	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. Катание на лыжах.  Игры: «Поезд»; «По местам».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремится к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.

<p>Февраль</p> <p>1 неделя</p>	<p>Занятие №25</p> <p>Стр. 59</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания В форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал: «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнув другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала.</p>	<p>С обручем</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи</li> <li>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры п/и: «Ключи».</li> </ol>	<p>Социально - коммуникативная:</p> <p>Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.</p> <p>Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p>Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.</p> <p>Познавательное развитие:</p> <p>Развитие сенсорики.</p> <p>Речевое развитие:</p> <p>Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие:</p> <p>Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
------------------------------------	-----------------------------------	--	---	------------------	--	--

	Занятие №26  Стр. 60	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания; в прыжках между предметами; в бросках мяча по кругу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания В форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал: «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнув другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала.	С обручем	1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову 2. Прыжки между предметами на правой, затем левой ног п/и: «Ключи»;	
	Занятие №27 (улица)  Стр. 60	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками; научить делать повороты переступающим шагом на лыжах.	Ходьба и бег по кругу; «змейкой»; бег в умеренном темпе.		1. Преступающий шаг на лыжах. 2. Элементы хоккея. Игры: «Точная подача»; «Попрыгунчики».	
2 неделя	Занятие №28  Стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, Разучить прыжки с подскоком, Упражнять в переброске мяча; в лазании в обруч (боком).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную	С палкой	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Лазанье под дугу прямо и боком. п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №29  Стр. 62	Упражнять в прыжках между предметами; в ползании между предметами; в переброски	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную		1. Прыжки на двух ногах между предметами, 2. Ползание на ладонях и коленях между	

		мяча в парах.	ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную	С палкой	предметами 3. Переброска мяча друг другу в парах п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие №30 (улица) Стр. 62	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; закрепить делать повороты переступающим шагом.	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.		1. «Пас в ворота» 2. Повороты переступающим шагом. игра «Фигуры»; «Гонки санок».	
3 неделя	Занятие №31 Стр. 63	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи п/и: «Не попадись».	
	Занятие №32	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку;	Ходьба в колонне по одному; на сигнал		1. Лазанье по гимнастической стенке с	



	Стр. 64	повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; в метании в горизонтальную цель.	воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Без предметов	переходом на другой пролет 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой п/и: «Не попадись».	
	Занятие №33 (улица) Стр. 64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; игровые закрепить скользящий шаг на лыжах.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе.		1. «Точный пас» 2. Скользящий шаг на лыжах.  Игра: «Карусель».	
4 неделя	Занятие №34 Стр. 65	Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч п/и: «Жмурки».	

	Занятие №35 Стр. 66	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись». п/и: «Жмурки».	
	Занятие №36 (улица) Стр. 66	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием снежков и прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.		Игровые упражнения: «Не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация; физическая культура; коммуникация).

Март	Занятие №1 Стр. 72	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне	С мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на батуте.	Социально - коммуникативная: Продолжать развивать творчество,
------	-----------------------	--	---	---------	---	---

1 неделя		площади опоры с дополнительным заданием,	зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.		3. Эстафета с мячом: «Передача мяча в шеренгах» п/и: «Ключи»;	самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная;
-------------	--	---	---	--	--	---

						бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Занятие №2  Стр. 73	Упражнять в ходьбе и беге, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.	. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Ходьба по скамье с передачей мяча перед собой. 2. Прыжки на батуте. 3. Эстафета с мячом. п/и: «Ключи».	
	Занятие №3 (улица)  Стр. 73	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.		Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». Игра «Совушка»	
2 неделя	Занятие №4  Стр. 74	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).	

					3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола п/и: «Затейники»;	
	Занятие №5 Стр. 75	Упражнять в прыжках через шнуры; переброски мячей в парах; в ползание на четвереньках по гимн. скамье.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки через шнуры. 2. Переброска мячей в парах. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях) п/и: «Затейники»;	
	Занятие №6 (улица) Стр. 75	Упражнять в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы – веселые ребята».		«Охотники и утки» - с мячом. Игра «Тихо – громко».	
3 неделя	Занятие №7 Стр. 76	Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	С палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове п/и: «Волк во рву»;	
	Занятие №8 Стр. 78	Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в метании предметов на дальность; Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	С палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба между предметами п/и: «Волк во рву»;	
	Занятие №9 (улица)	Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с	Игра: «Кто скорее до мяча».		Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	

	Стр. 78	мячом.			Подвижная игра «Горелки».	
4 неделя	Занятие №10  Стр. 79	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. п/и: «Совушка»;	
	Занятие №11  Стр. 80	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки через скакалку.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	Без предметов	1. Лазанье под шнур прямо и боком, не 2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. п/и: «Совушка»;	
	Занятие №12 (улица)  Стр. 80	Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом.	Игровое упражнение «Салки – перебежки».		Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Удочка»; «Горелки».	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.

Апрель  1 неделя	Занятие №13  Стр. 81	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических
------------------------	----------------------------	--	---	--	--	--

				С мячом	вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах п/и: «Хитрая лиса».	упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Развитие умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
Занятие №14 Стр. 82	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, в переброске мяча в парах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	С мячом	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах п/и: «Хитрая лиса».		
Занятие №15 (улица) Стр. 82	Повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!»		Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы».		

			каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге.			
2 неделя	Занятие № 16  Стр. 83	Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в нарах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». п/и: «Мышеловка».	
	Занятие №17  Стр. 84	Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега; эстафета: «Передал – садись»; в лазанье под шнур в группировке.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. п/и: «Мышеловка».	
	Занятие №18 (улица)  Стр. 84	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег в рассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины» Подвижная игра «Горелки»	
3 неделя	Занятие №19  Стр. 84	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком	



			одному; ходьба и бег врассыпную.		приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. п/и: «Затейники».	
	Занятие №20 Стр. 86	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в прыжках через короткую скакалку.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами 3. Прыжки через скакалку. п/и: «Затейники».	
	Занятие №21 (улица) Стр. 86	Повторить бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».		Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Малоподвижная игра «Тихо – громко».	
4 неделя	Занятие №22 Стр. 87	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась	На гимнастической скамейке	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове п/и: «Салки с ленточкой»	

			с заданием.			
Занятие №23 Стр. 88	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии; в прыжках через шнуры; в переброски мяча в парах.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием.	На гимнастической скамейке	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно 2. Переброска мячей друг другу в парах 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару» п/и: «Салки с ленточкой»		
Занятие №24 (улица) Стр. 88	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками); подвижная игра «Горелки». Малоподвижная игра «Великаны и гномы».		

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.

<p>Май 1 неделя</p>	<p>Занятие №25 Стр. 88</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием п/и: «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>	<p>Социально - коммуникативная: Воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. Закреплять умение замечать и устранять беспорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.</p>
	<p>Занятие №26 Стр. 89</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках между предметами на 2 ногах; в бросании мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, 3. Прыжки на двух ногах между предметами. п/и: «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>	
	<p>Занятие №27 (улица)</p>	<p>Упражнять в продолжительном беге,</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>		<p>Игровые упражнения: «Пас на ходу».</p>	

		развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; в равновесии.	одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		«Брось — поймай». Игра по выбору детей.	
2 неделя	Занятие №28  Стр. 90	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег враспынную	С мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола п/и: «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не летает»	
	Занятие №29  Стр. 91	Упражнять в прыжках в длину с разбега; в метании в вертикальную цель; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег враспынную	С мячом	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. п/и: «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не летает»	
	Занятие №30 (улица)	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.		Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу»  Игра «Мышеловка»	
3 неделя	Занятие №31  Стр. 92	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге враспынную,	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по	

		в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.	кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную		рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках п/и: «Воробьи и кошка».	
	Занятие №32 Стр. 93	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола 3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. п/и: «Воробьи и кошка».	
	Занятие №33 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли» Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».	
4 неделя	Занятие №34 Стр. 95	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!»	С палками	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 3. Прыжки на двух ногах	

			присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.		между кеглями п/и: «Охотники и утки».	
Занятие №35 Стр. 96	Упражнять в ползание по гимн. скамье; в прыжках между предметами; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.	С палками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком п/и: «Охотники и утки».		
Занятие №36 (улица) Стр. 96	Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом.	«По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле».		

## Перечень подвижных игр

## Младшая группа

**С бегом**«Бегите ко мне!»

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнуры), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

(стр. 24) Л.И. Пензулаева

«Птица и птенчики»

«Я буду птица, а вы – мои птенчики», - говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!». Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут и круг. Игра повторяется несколько раз.(стр. 43) Л.И. Пензулаева

«Кот и мыши»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Дети-мыши сидят в норках - на стульях или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку.

Воспитатель: «Мышки, мышки, выходите.

Порезвитесь, попляшите,  
Выходите поскорей,  
Спит усатый кот злодей!»

Мыши: «Тра-та-та, тра-та-та,

Не боимся мы кота»

Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного, проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение кошка ловит мышей, пойманные пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), при последующем повторении снова играют.(стр. 38) Л.И. Пензулаева

«Бегите к флажку!»

Цель: развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры: Дети получают флажки двух цветов: одни - синего, другие - красного. Воспитатель становится на одной стороне площадки и держит в

одной руке синий, в другой - красный флажок. Дети с флажками синего цвета свободно группируются возле воспитателя напротив синего флажка, дети с красными флажками - напротив красного. Затем воспитатель предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Воспитатель в это время переходит на другую сторону площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги» и протягивает в стороны руки с флажками, дети бегут к нему и собираются возле руки с флажком соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра проводится 4—5 раз.

Правила игры:

1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять».

2. Бежать к воспитателю и становиться против флажка своего цвета можно только после слов: «Раз, два, три, скорей сюда беги!»

Указания к проведению игры: Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него.

Воспитатель включает в игру добавочный сигнал «Стой». По этому сигналу играющие останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель тем временем бесшумно переходит на другое место площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!» дети бегут к воспитателю и становятся против флажка своего цвета.

Вместо флажков детям можно повязать на руку ленточку соответствующего цвета или дать в руку платочек того же цвета. С платочками дети могут поплясать, а затем по сигналу собраться возле воспитателя.

#### «Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется. (стр. 47) Л.И. Пензулаева

#### «Трамвай»

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развёрнутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

(стр. 51) Э. Я. Степаненкова

#### «Поезд»



Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

(стр. 17) – Э. Я. Степаненкова

### «Лохматый пёс»

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,  
В лапы свой уткнувши нос,  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдём к нему, разбудим  
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.

(стр. 48) Л.И. Пензулаева

### «Птички в гнездышках»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнездышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнезд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

(стр. 51) Л.И. Пензулаева

## **С прыжками**

### «По ровненькой дорожке»

Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке,	Идти шагом.
По ровненькой дорожке	
Шагают наши ножки:	
Раз – два, раз – два.	
По камешкам, по камешкам,	Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.
По камешкам, по камешкам...	
В ямку – бух!	Присесть на корточки. Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  
Устали наши ножки, устали наши ножки,  
Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

(стр. 36)Л.И. Пензулаева

### «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным «комаром». Воспитатель обводит прутом (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах. Игра продолжается 4-5 мин.

(стр. 38)Л.И. Пензулаева

### «Воробышки и кот»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнздышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают враспынную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнздышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

(стр. 32)Л.И.Пензулаева

### «С кочки на кочку»

Цель. Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; совершенствовать навыки перепрыгивания.

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Иг-рающие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см.

Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из

бо-лота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, вы-бирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не вы-ручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

(стр. 43)Л.И. Пензулаева

## **С подлезанием и лазаньем**

### «Наседка и цыплята»

Цель: учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её. (стр. 33)

Л.И. Пензулаева

### «Мыши в кладовой»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мышки» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышками». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.(стр. 35)Л.И. Пензулаева

### «Кролики»

На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

(стр. 55)Л.И. Пензулаева

## **С бросанием и ловлей.**

### «Кто бросит дальше мешочек»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

### «Попади в круг»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой. Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

### «Сбей кеглю»

Цель: закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении до предмета, развивать глазомер. Играющие встают за линию, в 2 - 3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. Правила: большой мяч катят двумя руками, маленький - одной, чередуя движение правой и левой рукой. (стр. 65)Л.И.Пензулаева

### «Береги предмет»

Цель: учить действовать и ориентироваться по сигналу, в пространстве, развивать ловкость правил, развивать ловкость.

Ход игры: дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре. Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

(стр. 47) – Э. Я. Степаненкова

## **На ориентировку в пространстве**

### «Найди свое место»

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Ход игры: с помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале.

После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

(стр. 41)Л.И. Пензулаева

#### «Угадай, кто и где кричит»

Цель - учить ориентироваться в пространстве. Дети встают в круг спиной к центру. Инструктор стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Кому-то из детей предлагают прокричать, подражая какому-либо домашнему животному или птице: кошке, собаке, петуху. Ребенку, стоящему в центре круга, надо отгадать, кто и где кричал.

#### «Найди, что спрятано»

Цель - учить ориентироваться в пространстве.

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

(стр. 42)Л.И. Пензулаева

## **Средняя группа**

### **С бегом**

#### «Самолеты»

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

(стр. 22)Л.И.Пензулаева

#### «Цветные автомобили»

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

(стр. 46)Л.И.Пензулаева

### «У медведя во бору»

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

(стр. 28)Л.И.Пензулаева

### «Птичка и кошка»

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

(стр. 56)Л.И.Пензулаева

### «Найди себе пару»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

(стр. 20)Л.И.Пензулаева

### «Лошадки»

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе. Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.(стр. 52) Э.Я. Степаненкова

#### «Позвони в погремушку»

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей погремушку и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

#### «Бездомный заяц»

Задачи: Учить детей действовать по сигналу; развивать внимание, смекалку.

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать зайца, он выходит из игры.

(стр. 75)Л.И.Пензулаева

#### «Ловишки»

Задачи: Учить бегу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз-два-три,

Раз-два-три.

Скорее нас лови!

Затем – бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

(стр. 34)Л.И.Пензулаева

### **С прыжками**

#### «Зайцы и волк»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

(стр. 53)Л.И.Пензулаева

#### «Лиса в курятнике»

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

(стр. 54) Э.Я. Степаненкова

#### «Зайка серый умывается»

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Учить соотносить действия со словами.

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину.

Дети произносят:

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл носик,  
Вымыл ротик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо!

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Примечание: В кругу могут находиться и несколько заек - 4-5. Они одновременно выполняют игровое задание.

(стр.37) Э.Я.Степаненкова

### **С ползанием и лазаньем**

#### «Пастух и стадо»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве. На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?» Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают. Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

(стр. 76) Э.Я. Степаненкова

#### «Перелет птиц»

Задачи: Развивать реакцию на словесные сигналы; упражняться в лазании по гимнастической лестнице.



Площадка – это «море», лестница – «забор». Дети – «птички» перелетают через море (бегают в разных направлениях, наследуя движения птиц). На звук «у – у – у!», который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке. Игра повторяется.

(стр. 71) Л.И. Пензулаева

#### «Котятка и щенята»

Задачи: Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Играющих распределяют на две группы. Дети одной группы – котятка, другой – щенята. Котятка находится около гимнастической стенки, щенята – на противоположной стороне. Педагог предлагает детям побегать легко, мягко, как котятка. На слово «Щенята!» другая часть детей перелезает через скамейки, они на четвереньках бегут за котятками и лают. Котятка, мяукая, быстро влезает на гимнастическую стенку. Воспитатель находится рядом. Щенята возвращаются в свои домики.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Игра повторяется.

(стр. 66) Л.И. Пензулаева

### **С бросанием и ловлей**

#### «Подбрось — поймай»

Задачи: Учить детей соревноваться; Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч.

Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч. Правила: бросать мяч так, чтобы суметь поймать; ловить не прижимая к груди; соблюдать смену ролей.

(стр. 76) Л.И. Пензулаева

#### «Сбей булаву»

Играющие встают за линию, в 2 - 3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи.

По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза.

Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

Правила: большой мяч катят двумя руками, маленький – одной, чередуя движение правой и левой рукой.

(стр. 82) Л.И. Пензулаева

#### «Мяч через сетку»

Задачи: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м (сетка натянута на высоте несколько выше поднятых вверх рук). Они перебрасывают мяч через сетку друг другу разными способами: из-за головы или снизу от себя. Если играют четверо, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, тот бросает снова через сетку. В игру можно ввести счет. На какой стороне мяч меньше падал на землю, та сторона выиграла.

(стр. 26) Л.И. Пензулаева

## На ориентировку в пространстве, на внимание

### «Найди, где спрятано»

Задачи: Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем предлагает всем закрыть глаза (или встать спиной) прячет флажок и говорит: «Пора!» Дети его ищут. Кто первым найдет флажок, получает право прятать его при повторении игры (или идти впереди колонны с флажком после окончания игры) Когда ребенок прячет флажок, воспитатель помогает ему подыскать место.

(стр. 35)Л.И.Пензулаева

### «Найди и промолчи»

Задачи: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку. Дети сидят на стульчиках вдоль комнаты. Воспитатель предлагает детям встать и повернуться лицом к стене, закрыв глаза. Сам отходит на несколько шагов назад и прячет несколько разноцветных флажков в разные места. На слова воспитателя: "Ищите флажки!" дети идут искать. Тот, кто увидел флажок не поднимает его, а идет и говорит воспитателю на ухо, где он лежит и садится на место.

(стр. 40)Л.И.Пензулаева

### «Кто ушел?»

Задачи: Учить детей ориентироваться в помещении группы и на участке; развивать память, внимание.

Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

(стр. 92)Л.И.Пензулаева

### «Прятки»

В начале игры, с помощью считалки, определяют водящего.

Это можно сделать и по жребью. Распространен и такой прием: играющие становятся в круг, по выбору один из них начинает считать (с себя), например, до десяти. Каждый, на кого выпадает число десять, выходит из круга. Болящим становится тот, кто остается последним.

Водящий становится лицом к стене и, закрыв глаза, считает до определенного числа. Остальные тем временем прячутся. Закончив свой счет, водящий говорит: «Раз, два, три, четыре, пять — я иду искать, кто не спрятался, я не виноват!» — и с этими словами отправляется на поиски.

Водящий продолжает поиски участников, пока не найдет всех, кто спрятался. Тот, кто был обнаружен первым, становится водящим. В эту игру дети играют по-разному. Иногда найденный может обогнать водящего и, коснувшись ладонью места у стены, где тот считал, выручить себя. Или, например, существует вариант, когда играющие делятся на две равные по численности команды, и потом одна команда ищет другую.

## Народные игры

### «У медведя во бору»

Задачи: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

(стр. 28) Л.И. Пензулаева

### **Старшая группа**

#### **С бегом**

#### «Ловушки»

Правила игры. Ловушки открываются и закрываются по сигналу. Новая игра начинается только с новыми ловушками.

Ход игры. Игроки разбиваются на пары. Часть пар становится лицами друг к другу, они поднимают руки вверх и смыкают их, образуя тем самым ловушки. Через ловушки пробегают остальные пары участников, взявшись за руки. Ловушки расставляются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу. Игра начинается по сигналу. По второму сигналу ловушка должна закрыться. Пойманные игроки берутся за руки и делают круг из 3-4 человек. Игра продолжается, пока не останется трое не пойманных игроков.

(стр. 27) Л.И. Пензулаева

#### «Уголки»

Правила: до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь по-меняться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середи-ну. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

#### «Парный бег»

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

#### «Мышеловка»

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше. Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем! Задача играющих пока ведущие говорят стишок,

пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышшеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышшь – победительница.

(стр. 16) Л.И. Пензулаева

#### «Мы веселые ребята»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей. По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

(стр. 21) Л.И. Пензулаева

#### «Гуси-лебеди»

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле. Между ними находится логово «волка». Все гуси летят на поле травку щипать. Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!  
- Га-га-га!  
- Есть хотите?  
- Да, да, да!  
- Ну летите же домой!  
- Серый волк под горой, не пускает нас домой.  
- Что он делает?  
- Зубы точит, нас съесть хочет.  
- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать. Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы. Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка». «Гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

(стр. 36) Л.И. Пензулаева

#### «Сделай фигуру»

Цель: Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

(стр.20) Л.И. Пензулаева

#### «Караси и щука»

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«Перебежки»

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой). Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

(стр. 59) Л.И. Пензулаева

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и ответит к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется.

(стр. 57) Л.И. Пензулаева

«Встречные перебежки»

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

(стр. 47) Л.И. Пензулаева

«Пустое место»

Дети становятся по кругу плотно друг к другу, руки держат за спиной. Водящий становится за кругом. Он проходит сзади играющих, дотрагивается до кого-нибудь, а сам продолжает бежать вокруг круга. Ребенок, до которого дотронулся водящий, бежит вокруг стоящих по кругу детей в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто первый займет пустое место, тот и остается в кругу, а оставшийся без места водит. Во время бега навстречу нельзя наталкиваться друг на друга и трогать руками стоящих детей.

«Затейники»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны повторить его. После 2-3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает разнообразные движения, не повторяя показанных.

(стр. 38) Л.И. Пензулаева

«Бездомный заяц»

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убежать, потому что теперь он

становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать зайца, он выходит из игры.

(стр. 120) Э.Я. Степаненкова

## **С прыжками**

### «Не оставайся на полу»

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

(стр. 31) Л.И. Пензулаева

### «Кто лучше прыгнет?»

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору. Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

### «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

(стр. 23) Л.И. Пензулаева

### «С кочки на кочку»

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто остушился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

(стр. 76) Л.И. Пензулаева

### «Кто сделает меньше прыжков?»

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

### «Классы»

Эта игра требует умений прыгать на одной (правой или левой) ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. В то же время в этой игре развиваются глазомер, меткость, умение попадать плоским камешком, плиткой в горизонтальную цель.

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т.д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на

линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

(стр. 124) Э.Я. Степаненкова

## **С лазаньем и ползанием**

### «Кто скорее доберется до флажка?»

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше количество очков.

(стр. 81) Э.Я. Степаненкова

### «Медведь и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

(стр. 48) Л.И. Пензулаева

### «Пожарные на ученье»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым.

Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

(стр. 40) Л.И. Пензулаева

## **С метанием**

### «Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не

из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

(стр. 54) Л.И. Пензулаева

#### «Брось флажок»

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч.

Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

#### «Попади в обруч»

Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Дальше идут бросать остальные дети с обеих колонн и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

(стр. 73) Л.И. Пензулаева

#### «Сбей мяч»

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### «Сбей кеглю»

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

(стр. 27) Л.И. Пензулаева

#### «Мяч водящему»

Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку - команда победила. Игра повторяется.

(стр. 32) Л.И. Пензулаева

#### «Школа мяча»

Подберите наиболее простые и доступные для вашего ребенка упражнения, чтобы ребенок смог их выполнить в определенной последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.



5. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

(стр. 27) Л.И. Пензулаева

#### «Серсо»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.

Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов. В серсо можно играть одному, вдвоем и группами. Игра заключается в бросании колец серсо при помощи деревянной палки и ловле колец на подставляемую палку.

(стр. 127) Э.Я. Степаненкова

## Эстафеты

#### «Эстафета парами»

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположном стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегают линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

#### «Пронеси мяч, не задев кеглю»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

(стр. 100) Л.И. Пензулаева

#### «Забрось мяч в кольцо»

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

(стр. 98) Л.И. Пензулаева

#### «Дорожка препятствий»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть

любим, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого),

перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

### **С элементами соревнования**

#### «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки.

По сигналу «раз, два, три — беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствий — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

(стр. 131) Э.Я. Степаненкова

#### «Кто быстрее?»

Правила игры. В момент прыжков нельзя толкать друг друга; ноги при прыжках надо держать вместе. Побеждает тот, кто быстрее преодолет пространство, не нарушив правил.

(стр. 63) Л.И. Пензулаева

#### «Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

### **Народные игры**

#### «Гори, гори ясно!»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов спиной к играющим стоит водящий — горельщик (горелка).

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо

Птички летят,

Колокольчики звенят!"

После этих слов стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

(стр. 78) Л.И. Пензулаева

### **Подготовительная группа**

#### **С бегом**

#### «Быстро возьми, быстро положи»

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м

стоят 3—4 ящика или корзины. Трём-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

#### «Перемени предмет»

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал "Беги" они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших.

Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал "Беги" играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

#### «Ловишка, бери ленту»

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с но-вым ловишкой. Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

#### «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

#### «Чье звено скорее соберется?»

Цель: продолжать учить бегать в рассыпную, развивать быстроту реакции. У каждого из игроков в руках разные по цвету и величине геометрические фигуры. В разных местах комнаты размещены символы. По сигналу водящего дети должны найти свое место по форме, цвету и размеру. Выигрывает звено, которое быстрее соберется.

#### «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Впереди на расстоянии 10—15 м поставлены флажки или кегли. По сигналу воспитателя «кати» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки

следующим. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

#### «Жмурки»

Цель: совершенствование ориентации в пространстве. Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встаёт на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать.

Правила: не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом “огонь”.

#### «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! - и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распостёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

#### «Догони свою пару»

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде взрослого: «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а второй — догоняют, стараясь поймать (запятнать) свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (дистанция 10 метров).

«Краски» Дети- краски договариваются, кто какой цвет выбирает, ведущий-чертик. Чертик приходит к краскам:

- Тук-тук ножкой!

-Кто там под окошком?

- Это я, чертик на колесиках.

- За чем пожаловал?

-За краской!

Краски:

-За какой?

Чертик называет цвет, краска этого цвета убегает, чертик - догоняет. Так собирает целую палитру. Если чертик не угадал цвет, то краски дают ему какое-либо задание, например, попрыгать на одной ножке и т. д.

#### «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов спиной к играющим стоит водящий — горельщик (горелка).

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!"

После этих слов стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

#### «Коршун и наседка»

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами.

#### «Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке

#### **С прыжками**

##### «Лягушки и цапля»

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от

болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

#### «Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком – мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадет на удочку», т.е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.

#### «Волк во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.

### **С метанием и ловлей**

#### «Кого назвали, тот ловит мяч»

Дети ходят и бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

#### «Стоп»

Правила игры: Ведущий (которого можно выбрать считалочкой) берет мяч. Все остальные становятся вокруг него. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из участников. Пока ребенок, чье имя названо, ловит мяч, все остальные бегут врассыпную. Поймав мяч, нужно выкрикнуть «Стоп!» и по команде, все остальные участники должны остановиться.

Затем ребенок, поймавший мяч, выбирает любого из участников, делает 3 шага в его сторону и пытается «выбить» его мячиком. Если он «попал», то «выбитый» ребенок становится ведущим, берет мяч и все начинается сначала. Если тот, кто кричал «Стоп» промахивается, то он становится ведущим.

«Кто самый меткий?» Нужно попасть мячом в корзину.

#### «Охотники и звери»

Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попадать им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, которого заденет мяч, считается подстреленным, выходит из круга. Через некоторое время охотники подсчитывают свои трофеи. Играющие меняются ролями.

#### «Ловишки с мячом»

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

### **С ползанием и лазаньем**

#### «Перелет птиц»

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами.

По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3-4 ребенка на пролете).

Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца не спрыгивая.

#### «Ловля обезьян»

Детей распределить на две группы – обезьяны и ловцы. Обезьяны – на одной стороне зала, где пособия для лазания. На другой стороне – ловцы. Ловцы сговариваются, как им заманить обезьян (придумывают движения) выходят на середину зала, а обезьяны смотрят сидя на вышке. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны слезают и повторяют движения. На сигнал «ЛОВЦЫ!», обезьяны бегут к деревьям и залезают, а ловцы ловят их. После 2-3 повторений, дети меняются местами.

### **Эстафеты**

#### «Веселые соревнования»

Играющие становятся в 3 - 4 колонны у общей черты на расстоянии 2 - 3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 - 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 - 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования - какая колонна быстрее выполнит задание.

#### «Дорожка препятствий»

Оборудовать дорожку препятствий — из нескольких положенных на пол стульев и др. Ребенок преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает

на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки, прутьев, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Цель: развить в ребенке самостоятельность.

### **С элементами соревнования**

#### «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три — беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствий — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

#### «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

### **Народные игры**

#### Круговая лапта

Играющие делятся на две команды. На площадке чертится круг диаметром 9—10 м (диаметр может быть больше или меньше, в зависимости от подготовленности играющих). Одна команда размещается в круге, а другая — за его пределами, эта команда и начинает водить. Водящие мечут мячи (лучше волейбольный), стараясь попасть в игроков, находящихся в круге. Тот, в кого с лета попал мяч, выбывает из игры. Попадание мяча от земли не засчитывается. Не засчитывается также попадание мяча, отскочившего от игрока. В этом случае тот игрок не считается осаленным. Игроки, находящиеся в круге, могут выручать осаленных товарищей, поймав мяч с лета. Игроки не должны покидать пределы круга, иначе они выбывают из игры. После того как все игроки будут выбиты из круга, команды меняются местами.

#### «Гори, гори ясно»

Цель: Развивать выдержку и ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Игроки выбирают одного ведущего. Все остальные становятся парами друг к другу. Ведущий стоит перед колонной лицом к игрокам. Он говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

После этих слов последняя пара отпускает руки, игроки бегут один по правой, другой по левой стороне колонны, а ведущий старается поймать кого-то из них до того, как игроки схватятся за руки. Беглецы должны убежать от ведущего, схватиться за руки и стать в начале колонны перед первой парой. Если же ведущий словит одного из них, то становится с ним перед всеми парами. А тот, кого не поймали, становится ведущим и игра продолжается. Опять бежит последняя пара, а ведущий догоняет одного из них. Если пара смогла сомкнуть руки, ведущий остается тот же и игра продолжается.



**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3–4 лет**  
**Осенний период**

**Сентябрь**

**Комплекс 1**

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. [2] – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

**Комплекс 2**

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

**Упражнения без предметов**

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

**Комплекс 3**

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!»

Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

#### **Комплекс 4**

1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

## **Комплекс 5**

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

### **Упражнения с погремушками**

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погорметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.

*Комплекс 6* 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

## **Комплекс 6**

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

### **Комплекс 7**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети-птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

### **Комплекс 8**

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

## **Ноябрь**

### **Комплекс 9**

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

#### **Упражнения на стульях**

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

### **Комплекс 10**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков),

выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

## **Комплекс 11**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

## **Комплекс 12**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться,

руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3–5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

## **Зимний период**

### **Декабрь**

#### **Комплекс 13**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

#### **Упражнения с кольцом (кольцеброс)**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

#### **Комплекс 14**

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег в рассыпную.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

### **Комплекс 15**

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

*Вот лягушки по дорожке*

*Скачут, вытянувши ножки.*

*Ква-ква-ква, ква-ква-ква!*

*Скачут, вытянувши ножки.*

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

#### **Упражнения с платочками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

### **Комплекс 16**

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.



4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

7. Игра «Найдем лягушонка».

## **Январь**

### **Комплекс 17**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

### **Комплекс 18**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладони, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).

7. Игра «Найдем воробышка».

### **Комплекс 19**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 20**

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Февраль**

### **Комплекс 21**

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

#### **Упражнения с погремушками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному

### **Комплекс 22**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).

6. Игровое задание «Найди лягушонка».

### **Комплекс 23**

1. Игровое упражнение «Пузырь».

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 24**

1. Игровое упражнение «Тишина».

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

#### **Весенний период**

## **Март**

### **Комплекс 25**

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 26**

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег в рассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

### **Комплекс 27**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найди свой домик».

### **Комплекс 28**

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

#### **Упражнения с платочками (30×30 см)**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

### **Апрель**

#### **Комплекс 29**

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

#### **Упражнения с кольцом (кольцеброс)**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.

6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

### **Комплекс 30**

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

### **Комплекс 31**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

## Комплекс 32

1. Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).

### Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «По ровненькой дорожке».

## Май

## Комплекс 33

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд».

## Комплекс 34

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.



3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

### **Комплекс 35**

1. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному,

### **Комплекс 36**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд».

## **Летний период**

### **Июнь**

#### **Комплекс 37**

1. Игра «Пузырь».

#### **Упражнения с платочком**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

#### **Комплекс 38**

1. Игра «Кошка и мышки».

Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые – посмотреть в окошко (рис. 10); встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (рис. 11); выпрямиться, вернуться в исходное положение

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 39**

1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную.

#### **Упражнения с ленточками, привязанными к палочке**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 40**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

#### **Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяткок), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найдем цыпленка».

## **Июль**

### **Комплекс 41**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 42**

1. Игра «Мы топаям ногами» (см. комплекс 35).

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль туловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит».

### **Комплекс 43**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал:

«Пчелки!» бег, руки в стороны, произнося: «Жу-жу-жу» – пчелки жужжат.

#### **Упражнения с погремушками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).

#### **Комплекс 44**

1. Игра «Лягушки» (см. комплекс 15).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опустить руки, вернуться в исходное положение.

6. Игра «Найди свой цвет».

#### **Август**

#### **Комплекс 45**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.

6. Игра «Кот и мышки».

7. Игра «Найдем мышонка».

### **Комплекс 46**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

#### **Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

6. Игра «Лягушки».

7. Игра «Найдем лягушонка».

### **Комплекс 47**

1. Игра «Береги кубик».

Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к детям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою очередь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество ребят, не успевших защитить свой кубик.

#### **Упражнения с кубиком**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться,

руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

### **Комплекс 48**

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1–8). Повторить 2–3 раза.

6. Игра «Пузырь» .

### **Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет**

#### **Осенний период**

##### **Сентябрь**

#### **Комплекс 1**

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

### **Комплекс 2**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всей площадке.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот направо (влево), обруч направо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

### **Комплекс 3**

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны (рис. 12); 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот направо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).



3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

#### **Комплекс 4**

1. Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

##### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

### **Октябрь**

#### **Комплекс 5**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

##### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 –

наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 6**

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

#### **Упражнения с косичкой (короткий шнур)**

2. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

### **Комплекс 7**

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот кончик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Найдем лягушонка».

## **Комплекс 8**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

7. Игра «Угадай, кто кричит».

## **Ноябрь**

### **Комплекс 9**

1. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий – кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей – чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 10**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с кубиком**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

## **Комплекс 11**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба в рассыпную между мячами.

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

8. Игра «Найдем лягушонка».

## **Комплекс 12**

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке)

## Зимний период

### Декабрь

#### Комплекс 13

##### 1. Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).

##### Упражнения с платочком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

#### Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

##### Упражнения с малым мячом (диаметр 10–12 см)

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### **Комплекс 15**

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.

### **Комплекс 16**

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – поднять кубики в стороны; 2 – кубики через стороны вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Январь**

### **Комплекс 17**

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

### **Комплекс 18**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.

#### **Упражнения с кеглей**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5–6 раз).



5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

## **Комплекс 19**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса;

3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».

## **Комплекс 20**

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Февраль**

### **Комплекс 21**

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Кот и мыши».

### **Комплекс 22**

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.

#### **Упражнения на стульях**

2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1–2 – приседая, колени развести; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 23**

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

#### **Упражнения без предметов**

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Огуречик, огуречик...»

### **Комплекс 24**

1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку на грудь; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Весенний период**

### **Март**

#### **Комплекс 25**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### **Комплекс 26**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 27**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».

### **Комплекс 28**

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3–4 лет).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Апрель**

### **Комплекс 29**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка [3], оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба флажка в правой руке).

### **Комплекс 30**

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).

#### **Упражнения с кеглей**

2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Найдем лягушонка».

### **Комплекс 31**

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

### **Комплекс 32**

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

#### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

## **Май**

### **Комплекс 33**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Совушка».

### **Комплекс 34**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).



4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 35**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с косичкой (длина 50 см)**

2. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичку вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

### **Комплекс 36**

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. Игра «Удочка».

6. Ходьба в колонне по одному.

## Летний период

### Июнь

#### Комплекс 37

1. Игра «Догони свою пару».

Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.

#### Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Комплекс 38

1. Игра «Совушка».

#### Упражнения с кубиком

2. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).

5. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

### **Комплекс 39**

1. Игра «Огуречик, огуречик...»

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1–2 – присесть; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 40**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному.

## **Июль**

### **Комплекс 41**

1. Игра «По ровненькой дорожке».

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вперед, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз):

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

### **Комплекс 42**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вперед; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 43**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 44**

1. Игра «Совушка».

#### **Упражнения с кеглей**

2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, выпрямиться; 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кеглю; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

## **Август**

### **Комплекс 45**

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспышную.

#### **Упражнения с косичкой (скакалкой)**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх, потянуться; 3 – косичку на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, косичку поднять вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, косичка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет воспитателя 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 46**

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).

#### **Упражнения с кубиком**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 – исходное положение, кубик в левой руке (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра «Совушка».

### **Комплекс 47**

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча (рис. 22); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Кто ушел?»

### **Комплекс 48**

1. Игра «Догони мяч».

По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побегать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать; 2 – вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 – поймать мяч; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе.

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5–6 лет**

## Осенний период

### Сентябрь Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

#### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка [4], руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

#### Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).



5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 3**

1. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол (рис. 25); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

### **Комплекс 4**

1. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

## **Октябрь**

### **Комплекс 5**

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс 6**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».

## **Комплекс 7**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра

останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным не из числа ранее пойманных.

7. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

### **Комплекс 8**

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

## **Ноябрь**

### **Комплекс 9**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 10**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».

### **Комплекс 11**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – махом обруч вперед; 2 – махом обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

## **Комплекс 12**

1. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг,  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – правую руку к плечу; 2 – левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки вперед; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

6. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

7. Ходьба в колонне по одному.

## Зимний период

### Декабрь

#### Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

#### Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

#### Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

#### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую

вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 15**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).

### **Комплекс 16**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную,

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).



5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

8. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

## **Январь**

### **Комплекс 17**

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибаемая рука, палку положить на лопатки;

3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

### **Комплекс 18**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».

### **Комплекс 19**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

## Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

### Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

7. Игра «Великаны и гномы».

## Февраль

### Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

## Комплекс 22

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

### Упражнения с большой веревкой

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

## **Комплекс 24**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынуто.

### **Упражнения с мячом**

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

8. Игра «Удочка».

## **Весенний период**

### **Март**

#### **Комплекс 25**

1. Игра «Великаны и гномы».

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз,

правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

### **Комплекс 26**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 27**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения со скакалкой**

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

### **Комплекс 28**

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с кеглями**

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).

4. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны (рис. 31). Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Апрель**

#### **Комплекс 29**

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

### **Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 30**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

### Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево) (рис. 32); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

## Комплекс 32

1. Игра «Эхо».

### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки развести в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

5. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

## **Май**

### **Комплекс 33**

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

#### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

### **Комплекс 34**

1. Игра «Догони свою пару».

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### *Комплекс 35*

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присед, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 36**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с кольцом (кольцеброс)**

2. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 –

наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Фигуры».

## Летний период

### Июнь

#### Комплекс 37

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

#### Упражнения с кеглями

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Комплекс 38

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал.

#### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

8. Игра «Удочка».

### **Комплекс 39**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

### **Комплекс 40**

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Игра «Мышеловка».

## **Июль**

### **Комплекс 41**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – шаг вправо, мяч вверх; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–мяч вверх; 2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

7. Игра «Автомобили».

Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

### **Комплекс 42**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения со скакалкой**

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1–2 – выпад вправо, скакалку вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка на груди. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Угадай по голосу».

### **Комплекс 43**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

### **Комплекс 44**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, палку вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, палку на грудь. 1–2 – присесть, палку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – исходное положение. То же влево (5–7 раз).

7. Игровое упражнение «Фигуры».

8. Ходьба в колонне по одному.

## **Август**

### **Комплекс 45**

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

### **Комплекс 46**

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.

#### **Упражнения с мячом малого диаметра**

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч (рис. 37). Выполняется произвольно.



6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Игра «Удочка».

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч (рис. 37). Выполняется произвольно.

6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Игра «Удочка».

### **Комплекс 47**

1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег враспынную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1–2 – присесть, руки поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 48**

1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3

– выпрямиться, флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

## **Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6–7 лет**

### **Осенний период**

#### **Сентябрь**

##### **Комплекс 1**

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

##### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

##### **Комплекс 2**

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

##### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».

### **Комплекс 3**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

#### **Комплекс 4**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

##### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Октябрь**

#### **Комплекс 5**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

##### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 6**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

#### **Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 7**

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5–6 лет).

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2

– исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс 8**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Ноябрь**

### **Комплекс 9**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

## **Комплекс 10**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

### **Упражнения на гимнастической скамейке**

2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

## **Комплекс 11**

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

### **Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».

## **Комплекс 12**

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Игра «Удочка».

8. Ходьба в колонне по одному.

## **Зимний период**



## **Декабрь**

### **Комплекс 13**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 14**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

## **Комплекс 15**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

### **Упражнения с гимнастической палкой**

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Угадай, кто позвал».

## **Комплекс 16**

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

### **Упражнения с веревкой**

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз,

коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз),

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Игра «Совушка».

## **Январь**

### **Комплекс 17**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

### **Комплекс 18**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.

#### **Упражнения с кубиком**

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

### **Комплекс 19**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».

### **Комплекс 20**

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Эхо».

## **Февраль**

### **Комплекс 21**

1. Игра «Фигуры».

### **Упражнения с веревкой**

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

### **Комплекс 22**

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

#### **Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Игра «Летает – не летает».

### **Комплекс 23**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное

положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Удочка».

## **Комплекс 24**

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Весенний период**

### **Март**

#### **Комплекс 25**

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.

### **Упражнения с короткой скакалкой**

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 26**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает – не летает».

### **Комплекс 27**

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

#### **Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).



3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 28**

1. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

### **Апрель**

#### **Комплекс 29**

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 30**

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

#### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

### **Комплекс 31**

1. Игра «Воротца» (см. комплекс 28).

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 32**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

### **Май**

#### **Комплекс 33**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка».

### **Комплекс 34**

1. Игра «Летает – не летает».

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

### **Комплекс 35**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

#### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

### **Комплекс 36**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

### **Летний период**

## **Июнь**

### **Комплекс 37**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

#### **Упражнения с короткой скакалкой**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1–2 – поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

### **Комплекс 33**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).

#### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 39**

1. Игра малой подвижности «Эхо».

#### **Упражнения с кубиками**

2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза).

7. Игра «Угадай, чей голосок».

### **Комплекс 40**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Игра «Удочка».

## 7. Ходьба в колонне по одному

### Июль

#### Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.

#### Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1–2 – перехватывая палку, присесть; 3–4 так же, перехватывая палку (рис. 44) в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Комплекс 42

1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег врассыпную.

#### Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).



5. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

7. И. п. – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1–8).

8. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 43**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 44**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

#### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

8. Игра «Лягушки».

Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.

9. Ходьба в колонне по одному.

## **Август**

### **Комплекс 45**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.

#### **Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх; 2 – палку вперед; 3 – полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2–3 – 2 наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка у груди. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счет 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс 46**

1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2–исходное положение; 3–4–то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

## **Комплекс 47**

1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.

### **Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание, разводя колени; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс 48**

1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

### **Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу в замок. 1–2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 2–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 – исходное положение. И так попеременно на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Взаимодействие с педагогическим коллективом	Взаимодействие с родителями
СЕНТЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг.</li> <li>2. Привлечение сотрудников к проведению досугов.</li> <li>3. Поход на школьный стадион. (подг. группа)</li> <li>4. Консультация для воспитателей: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительское собрание: «Давайте познакомимся» (младшие группы)</li> <li>2. Консультация для родителей: «Сохранение и укрепление здоровья детей»</li> <li>3. Книжка - ширма: «Физическое воспитание ребенка» (средние группы)</li> <li>4. Анкетирование: «Физическая культура в вашей семье» (старшие; подготовительные группы)</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Взаимодействие педагогов и инструктора по ФИЗО на занятиях».</li> <li>2. Консультация: «О правильном дыхании».</li> <li>3. Привлечение педагогов к изготовлению семейных газет: «Наша спортивная семья».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпуск семейной газеты: «Наша спортивная жизнь» (все группы)</li> <li>2. Привлечение родителей к участию в празднике: «Папа, мама, я – спортивная семья» (старшие, подготовительные группы)</li> <li>3. Консультация: «Физическая культура в семье»</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для воспитателей: «Динамический час».</li> <li>2. Привлечение воспитателей к проведению спортивных досугов и развлечений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытое занятие на родительском собрании (средние группы)</li> <li>2. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»</li> <li>3. Буклет для родителей: «В здоровом теле – здоровый дух».</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: «Двигательная активность детей дошкольного возраста».</li> <li>2. «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение совместного физкультурного занятия детей с родителями: «Игры с мячом» (старшие; подготовительная группа).</li> <li>2. Папка передвижка на</li> </ol>

		<p>тему: «Обучение катанию на коньках»</p> <p>3. Консультация для родителей: «Зимние забавы и безопасность детей»</p>
Январь:	<p>1. Привлечение педагогов к проведению зимних праздников.</p> <p>2. Оформление: «Уголок здоровья в группе»</p> <p>3. Мастер - класс с педагогами: «В здоровом теле – здоровый дух!»</p> <p>4. Составление плана профилактических мероприятий оздоровительного характера по каждой группе.</p>	<p>1. Консультация для родителей: «Массаж, самомассаж - основа закаливания и оздоровления детского организма».</p> <p>2. Фотоотчет: «Зимние каникулы и спорт» - (все группы)</p> <p>3. Привлечь родителей к конкурсу: «Спортивный инвентарь своими руками» - (все группы)</p> <p>4. Папка передвижка на тему: «Зимние забавы»</p>
Февраль	<p>1. Консультация для воспитателей: а) «Рекомендации по организации закаливания в ДОУ для детей в группах раннего возраста»; б) «Рекомендации по профилактике плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста».</p> <p>2. Привлечение педагогов к проведению праздника: «Будем в армии служить и Россией дорожить».</p>	<p>1. Фоторепортаж: «Мой папа защитник нашего Отечества»</p> <p>2. Привлечение пап к проведению праздника: «Будем в армии служить и Россией дорожить»</p> <p>3. Консультация для родителей: «Использование точечного массажа в домашних условиях как средства профилактики простудных заболеваний».</p>
Март	<p>1. Досуг «Веселые старты» среди педагогов.</p> <p>2. Консультация для воспитателей: «Физические методы укрепления здоровья, предусмотренные программой «От рождения до школы», используемые в работе с детьми»</p>	<p>1. Информационный стенд «Здоровье – это радость».</p> <p>2. Консультация для родителей: «Методические рекомендации по закаливанию детей».</p>
Апрель	<p>1. Консультация: «Формирование нравственных начал в русских народных подвижных играх».</p> <p>2. Консультация для воспитателей: «Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников».</p>	<p>1. Информационный стенд «Здоровье – это радость».</p> <p>2. День открытых дверей.</p> <p>3. Подготовка детей к</p>

	3. Мониторинг	Мини Олимпиаде. 4. Консультация для родителей: «Спортивный уголок дома».
Май	1. Консультация «Особенности режима дня и деятельности детей в летний период года. Рекомендации для воспитателей по организации детского досуга летом».  2. «Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»	1. Папка передвижка о правилах поведения детей на дорогах. 2. Консультация «Отдыхаем семьей» (старшая, подготовительная группы) 3. Совместный поход в Дом спорта – «Юбилейный» (подготовительная группа)

Перечень праздников и развлечений

Дата	Тематика		Ответственный
<b>I кв.</b> Сентябрь. Октябрь. Ноябрь.	«В гости к мишке». <u>«Осенняя прогулка».</u> «Богатырские потехи». <u>«Папа, мама, я – спортивная семья».</u> «В гостях у Айболита». «Город «Угадай-ка»».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инструктор по ф/к Баева М. Г.
<b>II кв.</b> Декабрь. Январь. Февраль.	«Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболек». Зимний спортивный праздник. «Проказы старухи Зимы». «Кабы не было зимы». <u>«Будем в армии служить и Россией дорожить!».</u>	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инструктор по ф/к Баева М.Г.
<b>III кв.</b> Март. Апрель. Май.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений». <u>«Весенние игры».</u> «День космонавтики». «В гостях у матрешки». « <u>День Великой Победы!</u> ». «Знай и выполняй правила дорожного движения». <u>Городские спортивные соревнования среди дошкольников «Олимпийские надежды – 2019»</u>	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инструктор по ф/к Баева М.Г.



