

Утверждаю
заведующий МКДОУ детским садом «Теремок»
Купинского района
_____ Н.Г.Доркина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«ТЕРЕМОК» КУПИНСКОГО РАЙОНА

**Рабочая программа образовательной деятельности ин-
структора по физической культуре.
Образовательная область «Физическая культура»
Для работы с детьми от 3 до 7 лет в группах
общеразвивающей направленности
на 2018 – 2019 учебный год.**

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории:
Конева Анжелика Анатольевна

Купино 2019 год

Содержание программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Ссылка на нормативно-правовые документы	4
1.1.2. Принципы дошкольного образования,	5
1.1.3. Возрастные особенности детей.....	7
1.1.4. Взаимодействие со специалистами и родителями.....	8
1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении и социума.....	9
1.2. Годовые задачи	11
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	12
1.4. Мониторинг индивидуального развития ребенка.....	13

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие».....	16
2.2. Содержание работы по физическому развитию детей по возрастам.....	17
2.3. Примерный учебный план по физическому воспитанию на год.....	22
2.4. Примерный комплексно - тематический план.....	23

III. Организационный раздел

3.1. Режим занятий обучающихся на 2018-2019 учебный год.....	73
3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора ФИЗО на неделю.....	73
3.3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	74
3.4. Формы работы с семьями. План работы с родителями.....	77
3.5. Организационные формы образовательного процесса.....	83
3.5.1. Технология проектной деятельности.....	87
3.5.2. План спортивных праздников и развлечений.....	89
3.5.3. План по взаимодействию с социумом	90
3.5.4. Организация развивающей среды по физической культуре	91
3.6. Программно-методическое обеспечение	91

IV. Приложения

4.1. Списочный состав детей в группа.....	93
4.2. Распределение детей по группам здоровья и подгруппам на НОД.....	93
4.3. Распределение детей для посещения кружков (старший дошкольный возраст).....	93
4.4. Карты индивидуального развития.....	93
4.5. Картотека гимнастики для глаз.....	93
4.6. Подвижные игры для детей 3-5 лет.....	98
4.7. Подвижные игры для детей 4-6 лет.....	101
4.8. Подвижные игры для детей 5-7 лет.....	111
4.9. Картотека релаксации.....	115
4.10. Картотека эстафет.....	119

І. Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Программа направлена на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям, к себе, его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культурно-образных и возрастосообразных видов деятельности в сотрудничестве со взрослыми и другими детьми, а также на обеспечение здоровья и безопасности детей.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической.

Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального мира в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:
 - восприятие художественной литературы и фольклора,
 - самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),
 - конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
 - изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
 - музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),
 - двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно- описание:

- психолого-педагогических, кадровых и материально-технических и финансовых условий,
- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,
- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

Программа также содержит рекомендации по развивающему оцениванию достижения целей в форме педагогической и психологической диагностики развития детей, а также качества реализации основной общеобразовательной программы ДОУ. Система оценивания качества реализации программы Организации направлена в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий внутри образовательного процесса.

Основная образовательная программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 01.09. 2013 г. и проектом основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга». Авторы: С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва, Е.А. Екжанова. Научный руководитель Е.В. Соловьёва.

Программа в целом направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств растущего ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление его здоровья.

Общий объем программы рассчитан в соответствии с возрастом детей, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Программа задумана и реализована как:

- комплексная, т. е. охватывающая все основные стороны воспитания, образования и развития детей в дошкольном возрасте;
- лично-ориентированная система воспитания, образования и развития детей, ассимилировавшая основные достижения российской педагогической и психологической науки.

1.1.1. Ссылка на нормативно-правовые документы в соответствии, с которыми программа разработана:

1. Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29.12.2012 года)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».)
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).
4. Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ города Купино «Детский сад «Теремок», утвержденная приказом № 8 от «31» августа 2015г.

1.1.2. Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа

Программа реализует деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Программа:

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования** дошкольников и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами**

(сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

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

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего вообра-

жения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

1.1.3. Возрастные особенности детей по физическому развитию

Возрастная характеристика детей 2-3 лет

Дети владеют основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

1.1.4. Взаимодействие со специалистами и родителями

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

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.

1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении и социума.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательном учреждении. Возрастные психофизические особенности воспитанников раннего и дошкольного возраста соответствуют, описанным в образовательной программе.

МКДОУ детский сад «Теремок» Купинского района рассчитано на детей от 1,5 до 7 лет. В 2018-2019 уч. г. его посещают 118 детей.

Физическая культура – образовательная область в программе дошкольного образования, напрямую связанная со здоровьем дошкольников. Систематическое занятие физкультурой способствует развитию физических качеств, выносливости, укреплению здоровья воспитанников. Это вовсе не означает, что от занятий физической культурой надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы даже больше, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья, в частности, с учетом группы здоровья.

В ходе работы по укреплению здоровья воспитанников в нашем детском саду был разработан дифференцированный подход к организации физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам. Он основан на дифференциации в определении средств и величины физической нагрузки **с учетом группы здоровья.**

По мнению специалистов, к группе здоровья следует относиться как к своеобразной форме учёта, а не как к окончательному диагнозу. Тем более что группа здоровья может меняться в зависимости от динамики состояния здоровья ребёнка. В соответствии с Инструкцией по комплексной оценке состояния здоровья детей, утверждённой приказом Минздрава России от 30.12.2003 г. № 621 оценка здоровья ребёнка основывается на четырёх базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и хронических заболеваний;
 - уровень функционального состояния основных систем организма;
 - степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
 - уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.
1. В I группу здоровья входят дети, у которых нет отклонений в состоянии здоровья.
 2. Во II группу входят дети, имеющие какие – либо функциональные изменения, чаще всего связанные с неравномерным ростом и развитием.
 3. III группу составляют дети с хроническими заболеваниями в стадии компенсации.
 4. В IV группу входят дети с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации.
 5. К V относятся дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации.

Все дошкольники на основании медицинского заключения распределяются на 3 медицинские группы:

- основную (дети с I группой здоровья, частично – со II группой здоровья, когда имеющееся заболевание на накладывает существенных ограничений на двигательный режим);
- подготовительную (дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья);
- специальную (дети, чьё состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья).

На начальном этапе разработки подхода было проведено анкетирование родителей с целью получения информации о состоянии физического воспитания детей в семье, с учетом полученных данных, оказать помощь родителям в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и определить направления психолого – медико – педагогического сопровождения семьи с учётом имеющейся у ребёнка группы здоровья. Анализ результатов анкетирования позволил заключить, что необходимо не только расширять знания родителей по вопросам воспитания здорового ребенка, но и учить их проведению основных физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье, имеющей ребёнка с ОВЗ через разнообразные организационные формы: семинары-практикумы, занятия спортклубов по типу «Папа, мама, я – спортивная семья», открытые просмотры работы с детьми в условиях ДОУ и т.д.

Одной из эффективных форм проведения занятий с родителями являются вечера вопросов и ответов, на которых в оживленной, интересной беседе родители имеют возможность высказать свое мнение, поделиться семейным опытом, получить исчерпывающий ответ от специалистов детского сада. В ходе подобных мероприятий имеет смысл обсуждать не только вопросы физического воспитания детей в семье, но и то, как повысить, по мнению родителей, эффективность данной работы и снизить детскую заболеваемость в дошкольном учреждении. Здесь же до родителей доносится информация об особенностях организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми с ОВЗ. Проводимая работа обеспечивает тесный контакт и конструктивные взаимоотношения с родителями в вопросе укрепления здоровья дошкольников и повышает авторитет дошкольного учреждения.

На следующем этапе совместно с медицинскими работниками были проанализированы медицинские карты воспитанников. Установлено, что среди воспитанников старшего дошкольного возраста к основной медицинской группе относятся 92,9 %, к подготовительной группе здоровья – 7,1 %. Эти данные фиксируются воспитателями группы в журнале здоровья, инструктором по физкультуре – в журнале распределения детей на медицинские группы для занятий физической культурой.

Разработанный нами подход предусматривает задания, дифференцированные по величине физической нагрузки, и в соответствии с рекомендациями двигательного режима при наиболее часто встречающихся заболеваниях, так как в любую группу детского сада входят дети и основной, и подготовительной группы здоровья в составе основной медицинской группы. Для детей с заболеваниями органов дыхания разработаны специальные комплексы упражнений дыхательной гимнастики, в том числе и с нарушениями носового дыхания, ориентированные на особенности именно данной группы детей.

В ряду наиболее распространенных заболеваний у детей дошкольного и в дальнейшем школьного возраста отмечаются заболевания **опорно-двигательного аппарата** и отклонения от его нормального развития. В связи с этим разработанный подход включает комплексы упражнений, направленные на формирование мышечного корсета: для укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса: «Рыбка», «Морская звезда», «Кораблик», «Русалочка», «Медуза», «Кальмар», «Кит».

При организации и проведении занятий по физической культуре обязательно учитывается распределение воспитанников **по группам здоровья** и осуществляется дифференциация допустимой нагрузки. Работу с детьми основной группы (группы А) ведёт инструктор по физической культуре, давая детям оптимальный уровень нагрузки.

В рамках взаимодействия с воспитателями, инструктором по физкультуре разработаны комплексы **гимнастики после сна**, содержащие элементы корригирующей гимнастики и закаливания (гимнастика после сна в парах – «Делаем дружно», «Наклоны», «Танец», «Шляпа»; гимнастика после сна с мешочками – «Подними мешочек и походи с ним», «Подними мешочек ногами», «Подбрось мешочек»; гимнастика после сна с мячом – «Часики», «Пингвины», «Гуляй, да не теряй»).

С целью пропаганды здорового образа жизни среди всех участников образовательных отношений были разработаны **физкультурно – оздоровительные мероприятия** для детей старшего дошкольного возраста, предусматривающие участие родителей и педагогического коллектива детского сада. Каждое лето и в начале осени проводится тематическая «Неделя здоровья» для воспитанников всего детского сада, в рамках которой родители принимают непосредственное участие в выполнении физических упражнений со своими детьми. Подобные мероприятия позволяют настроить родителей на совместную с педагогами деятельность по оздоровлению детей средствами физкультуры, что значительно повышает эффективность работы по данному направлению.

В холодное время года проводится «Зимняя Спартакиада» для старшего дошкольного возраста, включающая элементы строя, бега, прыжков с элементами состязаний и, конечно, подвижные игры. В программу всех праздничных мероприятий, проводимых в детском саду, включаются средства физической культуры с рекреативной направленностью (тематические подвижные игры, эстафеты, игры – аттракционы, игротека, элементы видов спорта).

Для детей, относящихся к разным группам здоровья, при проведении подобных массовых спортивных праздников и развлечений предусматриваются задания с разной степенью нагрузки, интенсивности, сложности, расстояния, соответствующие их индивидуальным возможностям. Детям, возможности которых ограничены по сравнению со сверстниками, подбираются задания или роли, поддерживающие их статус в глазах других детей.

При реализации дифференцированного подхода к организации физкультурных занятий необходимо систематически осуществлять контроль за реакцией организма воспитанников на физическую нагрузку по внешним признакам утомления.

1.2.Цель и задачи работы на 2018 – 2019 учебный год

Цель: Обеспечить деятельность ДОУ в режиме инновационного развития с учетом ФГОС с использованием современных педагогических проектов. Продолжить работу по повышению профессионального педагогического мастерства педагогов по речевому и социально-коммуникативному развитию дошкольников.

Задачи:

1. Повышение профессионального мастерства педагогических кадров, ориентированных на применение новых педагогических и информационных технологий с целью совершенствования образовательной работы по речевому развитию дошкольников.
- 2.Создание комфортной предметно-развивающей и речевой среды – как одного из главных условий полноценного общего и речевого развития дошкольников.
3. Общность развития нормального развивающихся детей и детей с общим недоразвитием речи, учитывая закономерности развития детской речи в норме.
4. Обогащение социального опыта ребенка через разнообразную театрализованную деятельность с учетом его возможностей и индивидуального развития.
5. Совершенствование моделей взаимодействия с семьями воспитанников, обеспечивающих единство подходов к воспитанию и образованию дошкольников в соответствии с ФГОС ДО.
6. Формирование здорового образа жизни детей и взрослых через интеграцию всех видов деятельности дошкольного учреждения.

Личные цели и задачи, которые я ставлю перед собой в течение учебного года.

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

Задачи:

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

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;

- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.4 Мониторинг индивидуального развития ребенка

Цель и задачи мониторинга.

Целью мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие

задачи:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга;
- формирование позитивного подхода к оценке развития ребенка, как к оценке его достижений.

Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения образовательных задач.

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5		3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,5-5,0	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
4	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		5,7-5,2	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,5-10,0	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Прыжок в длину с разбега	Мал	60-85	85-95	95-135	105-145	135-155
		Дев	55-80	70-90	95-130	90-140	120-145

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физического развития дошкольников

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует тормошить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Физкультурно-оздоровительная работа – приоритетное направление ДООУ.

Работа основывается на изучении индивидуальных особенностей и состоянии здоровья каждого воспитанника. Создаются благоприятные условия для полноценного психофизического развития детей (физической активности, через овладение общеразвивающими упражнениями, основными движениями, народными играми, элементами различных видов спорта и др.).

При организации физкультурных занятий и в подвижных играх используются современные методики и технологии физического совершенствования с учетом личностно-ориентированной модели взаимодействия взрослого с ребенком. Стимулируется творческое самовыражение детей с использованием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования, и инвентаря. ДООУ способствует становлению у детей здорового образа жизни.

Региональная составляющая - народные игры, праздники, спортивные праздники и развлечения.

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Работа по физическому развитию детей проводится с опорой на парциальную программу Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»

Направления физического развития:

1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

3) *Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

Принципы физического развития:

1) *Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;

учет индивидуальных и возрастных особенностей;

сознательность и активность ребенка;

наглядность. *Специальные:*

непрерывность;

последовательность наращивания тренирующих воздействий;

цикличность.

Гигиенические:

сбалансированность нагрузок;

рациональность чередования деятельности и отдыха;

возрастная адекватность;
 оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
 осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Организация двигательного режима.

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц			1 раз в месяц
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.2 Содержание работы физическому развитию детей по возрастам.

Группа раннего возраста (1,5 – 2 года)

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Содействовать полноценному физическому развитию детей	
создавать условия для развития у ребёнка следующих движений:	хорошо самостоятельно ходить (прямо, по кругу, огибая предметы); подниматься по лестнице и сходить с неё приставным шагом с поддержкой, держась за перила; легко влезать на диван, стул, спускаться на пол; подпрыгивать на двух ногах; удерживать мяч двумя руками, бросать его вверх и вперёд; скатывать мяч с горки;
развивать моторику кистей и пальцев, побуждая детей выполнять более тонкие действия с предметами (мелкие вкладыши).	

Первая младшая группа (2-3 года)

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура	
Содействовать полноценному физическому развитию детей	
Поддерживать потребность	Обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать

в самостоятельной двигательной активности. Способствовать физическому развитию детей. Обогащать двигательный опыт детей. Развивать физические качества.	условия для активного движения в группе, на участке. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. Создавать условия для игр с мячом. Обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку (М). Привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании, бросании, метании.
Здоровье	
Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей	Строго соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. Создавать в детском саду атмосферу психологического комфорта, оберегать нервную систему детей от стрессов и перегрузок. Закаливать детей, используя факторы внешней среды в следующей последовательности по степени воздействия: воздух, вода, солнце. Проводить индивидуальные укрепляющие мероприятия и профилактику заболеваний силами медперсонала учреждения. Предупреждать возникновение аллергических реакций. Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.
формировать предпосылки здорового образа жизни. Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон. Строго выдерживать необходимую длительность пребывания детей на свежем воздухе независимо от погоды в соответствии с рекомендациями медиков. Соблюдать режим проветривания. Создавать условия для закаливания организма детей: одевать по погоде, а не по сезону, использовать спортивную форму и обувь для проведения занятий.
Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания	Терпеливо и постепенно учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться, есть ложкой, пить из чашки и т. п. (П, К). Показывать детям пример аккуратности и опрятности внешним видом и поведением взрослых. Приучать детей отличать предметы индивидуального пользования: расческа, зубная щетка, стаканчик для полоскания рта и т. п. (Б).

Вторая младшая группа (3-4 года)

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура	
Содействовать полноценному физическому развитию детей. Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности. Способствовать физическому развитию детей. Обогащать двигательный опыт детей. Содействовать развитию физических качеств.	Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки (З). Обеспечивать необходимый двигательный резким в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку (М). Создавать условия для игр с мячом. Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания занятий.
Здоровье	
Формировать предпосылки здорового образа жизни	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила (Б, З). Предупреждать возникновение заболеваний, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка (З).

Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей.	Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). Реализовывать региональные (климатические и экологические) рекомендации по оздоровлению детей.
Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения.	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе. Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения ее качества (Т). Познакомить детей с ножом и вилкой и научить ими пользоваться (П, Б). Завершить работу по обучению пользованию предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) (Б). Завершить отработку основных культурно-гигиенических процедур (подготовка к приему пищи, подготовка ко сну).
Безопасность	
Начать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена) (З, П). Формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице (П, З)

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура	
Содействовать полноценному физическому развитию детей. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей.	Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие. Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения.
Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества.	Совершенствовать выполнение основных движений. Организовывать совместную двигательную деятельность педагога с детьми так, чтобы она доставляла детям радость (С). В соответствии с региональной спецификой вводить элементы сезонных видов спорта (П, Б). Начать знакомить детей с элементами спортивных игр (П, Б). Обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети. Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности
Приобщать детей к ценностям физической культуры	Приобщать к традиционным для региона видам спорта (ФК). Вводить элементы сезонных видов спорта (П, ФК, Б). Расширять репертуар и усложнять подвижные народные игры (ФК). Дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; познакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями (П). Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания.
Здоровье	
Формировать предпосылки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей.	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности. Предупреждать возникновение заболеваний, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка (П). Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной

	осанки, и следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности (ФК). Предупреждать нарушения зрения (Б). Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода) (П, Б). Оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок. Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.
Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения.	Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения ее качества (Т, С). Закреплять навыки культурного поведения за столом (П, Б, С). Закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) (П, Б). Закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: подготовка к еде, подготовка ко сну. Подкреплять личным примером педагога требования, предъявляемые ребенку. Обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу, на чистоту помещений, предметов, одежды (Б, Т).

Безопасность

Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена) (З, П). Закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих (Б). Расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице (П).
--	---

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура	
Содействовать полноценному физическому развитию детей.	
Создавать условия для совершенствования основных физических качеств	Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике основных движений.	По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием. Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей. По возможности ходить с детьми в кратковременные походы (П, Б). Учить детей правильному выполнению основных движений. Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр (П). Развивать пластическую выразительность движений. Учить элементам танцев (М).
Приобщать детей к цен-	Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны

ностям физической культуры	(П). Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. Приобщать к традиционным для региона видам спорта (П). Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр. Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его. Создавать условия для игр с мячом. Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания.
Здоровье	
Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей.	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Широко использовать спортивные игры и упражнения, коррегирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия (ФК). Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). Избегать перегрузки организованными занятиями. Реализовать региональные рекомендации по оздоровлению детей.
Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения.	Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте (Б,Т). Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания (Т)
Безопасность	
Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Рассказывать детям о строении и работе важных органов и систем организма (П,З). Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий (П). Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь) (З). Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности (П)

2.3.Примерный учебный план по физическому воспитанию на год

Пояснительная записка

1. Годовой учебный план – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2018–2019 учебном году МКДОУ детского сада «Теремок» Купинского района.

2. Учебный план составлен в соответствии с:

2.1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.2. Приказом МО РФ № 1014 от 30.08.2013г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

2.3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26;

2.4 Уставом учреждения;

2.5 Образовательной программой учреждения;

3. Годовой календарный учебный план учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

При составлении календарного учебного графика учитывалось **время пребывания детей в группах:** с 8.00 до 20.00 (12 часов) при 5-дневной рабочей недели и наличие возрастных групп:

- 1 младшая группа «Колобок»
- 2 младшая группа «Буратино»;
- Средняя группа «Звёздочки»;
- старшая группа «Непоседы»;
- подготовительная группа «Колокольчики».

Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ОНР «Весёлые ребята» работает в 11 часовом режиме (с 8:00 до 19:00) при 5-дневной рабочей неделе.

Продолжительность учебного года: с 1 сентября 2016г. по 31 мая 2017г.

Каникулярное время: зимние каникулы с 10 по 17 января 2019г.; летние каникулы с 01.06.2019г. по 31.08.2019г. В каникулярное время занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

Продолжительность учебной нагрузки: 34 учебных недели по 5 дней

Продолжительность перерыва между НОД: 10 мин

Диагностический период: с 15 по 31 мая 2017г. В диагностический период занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

Праздничные (нерабочие) дни: в соответствии с производственным календарём на 2018 - 2019 учебный год.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений и кружковая работа, проводится во второй половине дня в соответствии с учебным планом МКДОУ детского сада «Теремок» на 2018 – 2019 учебный год.

Календарный учебный график непосредственно-образовательной деятельности

Объем образова- тельной нагруз- ки	Возраст детей					
	1 мл. Коло- бок 2-3 г.	2 мл. Бу- ратино 3-4г.	Средняя Звёздочки 4-5л.	Старшая Непоседы 5-6л.	Старшая ком- пенсирующая Веселые ребя- та 5-6л.	Подгото- вительная Колоколь- чики 6-7л.
1. Физическая культура						
В неделю	2	3	3	3	3	3

В год	68	102	102	102	102	102
1.1. Физическая культура в зале						
В неделю	2	2	2	2	2	2
В год	68	68	68	68	68	68
Время НОД	10 мин	15 мин	20мин	25 мин	25 мин	30 мин
1.2. Физическая культура на улице						
в неделю	0	1	1	1	1	1
В год	0	34	34	34	34	34
Время НОД	0	15 мин	20мин	25 мин	25 мин	30 мин

Календарный учебный график кружковой работы

Объём образовательной нагрузки	Старшая «Непоседы» 5-6лет	Старшая компенсирующая «Веселые ребята» 5-6 лет	Подготовительная «Колокольчики» 5-6 лет
2. Физкультурно-оздоровительный кружок «Крепыши»			
В неделю	1	0	1
В год	34	0	34
Время НОД	25 мин	0	30мин

2.4.Перспективно-календарное планирование непосредственно-образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»

2 младшая группа							
Месяц	Дата	Индивидуальная работа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Сентябрь		Пальчиковая игра «Апельсин».	Фольклорно-физкультурное занятие.(в зале). Цель: Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног; обучать детей хвату за перекладину во время лазанья; развивать ловкость в подвижной игре. П. игра- «Петушок и цыплята» Лит-ра- М.П.Асташина	Тема «Мы спортсмены» Цель- учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами; закреплять умение катать обруч, не теряя его; совершенствовать навыки ходьбы и бега. П.игра-«Мой веселый звонкий мяч» Е.И.Подольска	Тема – «Мячики». Цель- учить прокатывать мяч в ограниченное пространство; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его; совершенствовать навыки ходьбы и бега. П.игра- «Догони свой мяч». Стр-8-10. №2 Е.И.Подольская	Тема – «Мешочек-мой дружок» Цель- учить метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой	Консультация «Спортивный уголок в домашних условиях»

		«Фольклорно-физкультурные занятия»стр. 53.	я Стр-6-8. №1.		площади; совершенствовать навыки ходьбы и бега. П.игра- «Передай мешочек» Е.И.Подольская Стр- 10-12. №3	
		Занятие (на свежем воздухе). Цель- учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором . П. игра-«Поймай комара» Е.И.Подольская Стр-5-6. №1.	Занятие (на свежем воздухе). Цель-учить детей ходьбе и бегу за инструктором ;учить метанию на дальность. П.игра-«Бегите ко мне» Е.И.Подольская Стр-6 .№2.	Подвижные игры на свежем воздухе. 1.Бегите ко мне. 2.Поймай комара. 3.Кто дальше бросит шишку. 4.Веселые зайчики Стр 6-7. Е.И.Подольская	Занятие(на свежем воздухе). Цель-учить детей ходьбе и бегу за инструктором ,ориентировке в пространстве ;формировать умение бегать,не наталкиваясь друг на друга. П.игра- «Кролики и сторож». Е.И.Подольская Стр-8-9. №3	
	Учить правильно бросать мяч.	Тема-«Веселые зайчата» Цель- учить перепрыгиванию через препятствия на двух ногах,не наступая на край обруча ;закреплять умение ходить – «змейкой»,не сбивая кегли;совершенствовать навыки ходьбы и бега;расширять знания о природе. П.игра-«Догони зайку» Е.И.Подольская Стр-13-14. №4	Тема- «Гуляем с Мишкой» Цель-учить прыжкам на двух ногах через линию;закреплять навыки ходьбы и бега,умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ;продолжать знакомить детей с окружающим миром. П.игра- «Прокати мяч» Е.И.Подольская	Тема- «Курочки – пеструшки». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади;закреплять навыки ходьбы и бега;совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу ;расширять знания об окружающем мире. П.игра- «Курочки»	Тема-«Звери в цирке». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ;закреплять умение спрыгивать на мат; совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком;развивать фантазию. П.игра- «Карлики и великаны» Е.И.Подольская Стр- 18-20. №7.	

				Стр-14-16. №5	Е.И.Подольская Стр-16-18. №6		
Октябрь			Тема-«Встреча с зайкой» Цель-учить действовать по сигналу инструктора ;закреплять навыки ходьбы и бега;совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом ;воспитывать внимания П.игра- «Заинька выходи» Стр-20-22. №8. Е.И.Подольская	Тема-«В гости к белочкам» Цель- учить ходьбе по ограниченной площади ;закреплять навыки прыжков в высоту;совершенствовать навыки ходьбы и бега ;продолжать знакомить с окружающим миром ;развивать фантазию. П.игра- «Сделай запасы на зиму». Стр-25-28. №10. Е.И.Подольская	Физкультурный досуг (карточка).№1	Тема-« Встреча с лисой патрикеевной» Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки ползания;совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед продолжать знакомить детей с окружающим миром ;учить разгадывать загадки П.игра- «Догони мяч». Стр-28-30. Е.И.Подольская	
		Пальчиковая гимнастика «Семья»	Занятие(на воздухе). Цель-продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором ;упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах. П. игра- «Лягушки» Стр-10-11. №5 Е.И.Подольская	Подвижные игры 1 Птичка и птенчики . 2.Кролики и сторож . 3 Найди колокольчик 4.Воробушки и кот Е.И.Подольская Стр-9-10.	Занятие (на воздухе). Цель-продолжать учить детей ходьбе и бегу,упражнять в прыжках и метании. П.игра- «Берегись ,заморожу» Стр- 11-12. №6. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе) Цель-продолжать учить детей ходьбе и бегу,следя при этом ,чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали . П.игра- «Поезд». Стр-13-14. №7 Е.И.Подольская	Фотовыставка. «Спортивной лучший друг»

			Тема-«Уголки». Цель- учить действовать по сигналу ;закреплять умение прыгать в длину с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими руками ;совершенствовать навыки ходьбы и бега;продолжать знакомить с математическими понятиями. П.игра-«Мы топчем ногами». Е.И.Подольская Стр- 31-32.	Физкультурный досуг (картотека). №2	Тема-«Ловкие ребята,ребята –дошколята». Цель-учить владеть мячом ,передавать его друг другу, не теряя ;закреплять умение ползать между кубиками ,не сбивая их; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед. П.игра-«Бегите ко мне» Е.И.Подольская Стр- 33-35. №13	Тема -«В гости к нам прилетел попугай кеша» Цель- учить пролезать в обруч сверху вниз; закреплять умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах; совершенствовать умение ходить боковым приставным шагом. П.игра-«Веселые попугайчики». Е.И.Подольская Стр- 35-37. №14.	
Ноябрь			Тема- «Птички – невелички» Цель- учить перешагивать через качающуюся длинную скакалку ;закреплять умение прыгать в высоту ; совершенствовать умение перешагивать через разные предметы. П.игра-«Покатаем птичек на машине» Е.И.Подольская Стр-37-39. №15.	Тема- «В гостях у кошки мурки» Цель-Учить прокатывать мяч в одном направлении; закреплять умение прыгать на заданную длину с активным взмахом руками и толчком двумя ногами с мягким приземлением ;совершенствовать навыки ходьбы и бега.П/и«Воробышки и кошка» Е.И.Подольская Стр -39-41 №16	Физкультурный досуг (картотека) №3	Тема: «Мой любимый звонкий мяч» Цель: Познакомить детей с формой ,объемом ,свойствами мяча; спокойно и четко выполнять упражнения с мячом ,учить играть с мячом. П/и-«Найди свой дом» Стр 39-40 №16 Л.Д.Глазырина	

		Учить правильно бросать мяч в нужную цель.	Подвижные игры 1 Снежинки и ветер 2 Лягушки 3 Берегись за-морожу 4 Кто дальше бросит шишку . Стр-12-13. Е.И.Подольская	Тема-« На прогулку мы идем по пе-реулку» Цель:ознакомить детей с местностью за пределами детского сада ;развивать вы-носливость во время ходьбы в медленном и среднем темпе. Игра «Что увидел, что запомнил?» Стр 40-41 №17 Л.Д.Глазырина	Тема-«Необыкновенный мяч» Цель: про-должить вы-полнять раз-личные об-щеразвиваю-щие упраж-нения с ре-зиновым мя-чом;прокатыв-ать резино-вые мячи через воро-тики. Игра «По-ищем не-обыкновен-ный мяч» Стр 43-45 №19Л.Д.Глаз-ырина	Тема-«По ле-сенке-стремянке» Цель: обучать детей лазанью вверх и вниз по лесенке -стремянке удобным для каждого спо-собом и пра-вильно Чередующимися движениями рук и ног. Игра-«Догони меня» Стр 46-48 №21 Л.Д.Глазырина	Консуль-тация «Кто с закалкой дружит ,никогда не тужит»
			Цель-Развивать ориентировку в пространстве, умение дей-ствовать по сигналу; груп-пироваться при лазании под шнур . п/и «Быстро в домик» стр 26-28 № 4 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять де-тей в ходьбе с остановкой по сигналу ;в ползании .Развивать ловкость в иг-ровом задании с мячом. Игра «Найдем зайку» Стр 30-31 №7 Л.И.Пензулаев а	Цель- упраж-нять детей в ходьбе и бе-ге по кругу,с поворотом в другую сто-рону по сиг-налу ин-структора ;развивать ко-ординацию движений при ползании на четве-ренках и упражнений в равновесии. Игра-«Кот и воробышки» Стр 31-33 № 8 Л.И.Пензулае-ва	Подвижные игры 1.Догони меня 2.Найдем зай-ку 3.Быстро в домик 4.Кот и воро-бышки 5. Игра «По-ищем необык-новенный мяч» Л.И.Пензулаев а Л.Д.Глазырина	
Декабрь		Учить бегу врас-сыпную.	Цель-учить де-тей в равнове-сии при ходьбе по ограничен-ной площади опоры ,в при-землении на полусогнутые	Цель-развивать умение дей-ствовать по сигналу ин-структора; раз-вивать коор-динацию дви-жений и лов-	Цель- упраж-нять детей в ходьбе с вы-полнением заданий ,развивая внимание ,реакцию на	Цель-упражнять де-тей в ходьбе и беге врас-сыпную ,развивая ори-ентировку в пространстве ;в	Консульта-ция. «Роль се-мьи в фи-зическом воспитании ребенка»

		ноги в прыжках. Игра-«Ловкий шофер» Стр-33-34 №9 Л.И.Пензулаева	кость при прокатывании мяча между предметами ;упражнять в ползании. Игра-«По ровненькой дорожке» Стр 35-37 №11 Л.И.Пензулаева	сигнал инструктора ;в ползании ,развивая координацию движений; в равновесии. Игра«Поймай комара»Стр 37-38№12 Л.И.Пензулаева	сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Игра-«Коршун и птенчики» Стр-38-40. №13 Л.И.Пензулаева	
		Цель-упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий ;в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки ;в прокатывании мяча. Игра-«Найди свой домик» Стр-40-41 №14 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами ,умении группироваться при лазании под дугу. Игра-«Лягушки» Стр-41-42 №15 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную ,развивая ориентировку в пространстве ;упражнять в ползании на повышенной опоре ;и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Игра-«Птица и птенчики» Стр-42-43. №16Л.И.Пензулаева	Цель-повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры ;прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Игра-«Коршун и цыплята» Стр 43-45 №17 Л.И.Пензулаева	
	Повторить основные цвета для игры.	Цель-упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,беге в рассыпную :в прыжках на двух ногах между предметами;в прокатывании мяча ,развивая ловкость и глазомер. Игра-«Птица и птенчики» Стр-45-46. №18 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов ;развивать ловкость при катании мяча друг другу;повторить упражнение в ползании ,развивая координацию движений. Игра-«Найди	Цель- повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу ,не касаясь руками пола ;сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игра – «Лохматый	Цель-упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов;развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом ;повторить прыжки с продвижением вперед. Игра-«Найди свой цвет» Стр 50 №21 Л.И.Пензулаева	

				свой цвет» Стр 46-47 №19 Л.И.Пензулаев а	пес»Стр-47- 49 №20 Л.И.Пензулаев а		
Январь		-	-	-	Цель- упражнять детей 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. Игра- «Воробышки в гнездышках»Стр 51-52 №22Л.И.Пензулаева	Цель- учить в ходьбе и беге враспынную;упражнять в умении группироваться в лазании под дугу ;повторить упражнение в равновесии. Игра- «Лягушки» Стр 53-54 №24 Л.И.Пензулаев а	
		-	-	-	Цель- упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ;в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры ;повторить прыжки между предметами. Игра- «Кролики» Стр -54-55 №25Л.И.Пензулаева	Цель- развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре . Игра «зайка серый умывается» Стр-57-58 №27 Л.И.Пензулаев а	Консультация для родителей: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»
		-	-	-	Подвижные игры 1. Игра «зайка серый умывается»	Развлечения для детей «Сказочный Петрушка» Картотека №	

					2. Игра-«Кролики» 3. Игра-«Воробышки в гнездышках» 4. Игра-«Лягушки» Л.И.Пензулаева		
февраль			Цель-повторить ходьбу и бег вокруг предметов ,прыжки через шнуры .Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Игра- «Тишина» Стр- 60-61 №29 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять в ходьбе и беге,с выполнением заданий ; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Игра-«По ровненькой дорожке» Стр 61-62 №30 Л.И.Пензулаева	Цель-повторить ходьбу и бег с выполнением заданий ;развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Игра-«Мы топаем ногами» Стр-62-63 №31Л.И.Пензулаева	Подвижные игры 1.Игра «зайка серый умывается» 2. Игра-«Кролики» 3. Игра- «Тишина» 4. Игра-«Поровненькой дорожке» 5. Игра-«Мы топаем ногами» Л.И.Пензулаева	
	Оздоровительные упражнения для ног.	Цель-упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора ;повторить ползание между предметами ;упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Игра- «Огуречик,огуречик» Стр-63-64 №32 Л.И.Пензулаева	Тема-«Ледовая лужа» Цель-научить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе ,медленно пробегать по ледовой луже. Игра-«Варежки сниму ,ручки покажу» Стр-69-70 №35 Л.Д.Глазырина	Тема-«познакомимся с инеем» Цель-познакомить детей с таким явлением природы ,как иней; обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы; научить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног ,на равнове-	Тема «Волшебное ведро» Цель-побуждать детей к использованию бытовых предметов в игровой деятельности; способствовать развитию у детей трудовых умений и навыков; развивать координационные способности детей. Игра-«Найди свой дом» Стр 77-79 №39 Л.Д.Глазырина	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 2-3 лет.	

					сие. Игра-«Собери снежинки» Стр 73-75 №37 Л.Д.Глаз ырина		
			Тема-«Сладкая вершина» Цель-обучать детей слезать ,спрыгивать с невысоких предметов; Обучать влеза- нию на пред- мет; развивать силовые спо- собности, сме- лость, уверен- ность в себе. Игра-«Лягушки» Стр 81-83 №41 Л.Д.Глазырина	Тема- «Карусель» Цель- выраба- тывать у де- тей умение удерживать устойчивое равновесие; учить ходьбе ,медленному бегу в не- обычных условиях; учить согласо- вывать свои движения с общим ритмом выполнения групповых упражнений. Игра- «Карусель» Стр-85-87 №43 Л.Д.Глазырина	Тема- «Летающие тарелочки» Цель-учить детей метать предметы с места;учить метать пред- меты в дви- жении;учить следить за полетом предмета и определять направление полета (впе- ред,назад,ввер х) Игра-«Догони меня» Стр-89-91 №45 Л.Д.Глазырин а	Фольклорно- физкультурное занятие. Тема-«Волк и семеро козлят» Цель-учить ходить по наклонной доске, пристав- ляя пятку од- ной ноги к носки другой; закреплять умение сильно отталкиваться при прыжке в длину с места; воспитывать умение со- блюдать пра- вила подвиж- ной игры. Игра-«Волк и козлята» Стр 52-53 М.П.Асташина	
Март		Дыха- тельная гимна- стика «Сне- жинка»	Тема- «Маленькие мя- чики» Цель- ознакомить де- тей со свой- ствами малень- кого резинового мяча ,его фор- мой,объемом;уч ить манипули- ровать мя- чом;формироват ь у детей инте- рес к занятиям с мячом. Игра-«Бери мяч» Стр 107-109 №56 Л.Д.Глазырина	Спортивный досуг для де- тей- «Разноцветные мячи» Карточка №4	Тема-«Ловкие детишки» Цель-обучать лазанию по гимнастиче- ской стен- ке;упражнять в ползании по гимнасти- ческой ска- мейке. Игра- «Ровным кругом» Стр 109-111 №57 Л.Д.Глазырин а	Фольклорно- физкультурное занятие. Тема- «Петушок - Золотой гре- бешок» Цель-учить ходить и бе- гать со сво- бодными ,координирова нными движе- ниями рук и ног;обучать детей хвату за перекладину во время ла- занья;развивать ловкость в подвижной	Консульта- ция «Подвиж- ные игры с детьми.»

					игре. Игра-«Наседка и цыплята» Стр-53-55 М.П.Асташина	
	Тема- «Разноцветный коврик» Цель-расширять представления детей о цве- те;развивать ин- терес к музы- кальному со- провождению движений. Игра-«Убеги от медведя» Стр-137-139 №74 Л.Д.Глазырина	Подвижные игры 1.Игра «зайка серый умыва- ется» 2. Игра- «Кролики» 3. Игра- «Ти- шина» 4. Игра-«По ровненькой дорожке» 5. Игра-«Мы топаем нога- ми» Л.И.Пензулаев а	Тема- «Весенние лужицы» Цель- упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторож- ность; прово- дить упраж- нения для оздоровления детей в есте- ственных природных условиях; обучать при- ему мяча двумя рука- ми. Игра-«Назови свое имя» Стр-154- 155№82Л.Д.Г лазырина	Тема- «Ленточка птичка» Цель-обучать детей бегу с предметами в руках;учить бросать лен- точки вдаль правой и ле- вой ру- кой;развивать координацион- ные способно- сти. Игра-«Кто быстрее» Стр-161-163 №86 Л.Д.Глазырина		
	Тема- «Башмачки» Цель- совершенство- вать знания о качествах пред- метов- «большой», «ма- ленький», «средний» в процессе двига- тельной дея- тельно- сти;развивать меткость – умение попа- дать точно в цель. Игра-«Фигуры» Стр-163-165 №87 Л.Д.Глазырина	Тема-«Толстая веревочка» Цель- ознакомить с понятием «тол- стая» веревоч- ка;выполнять упражнения с целью профи- лактики плос- косто- пия;развивать равновесие. Игра-«Веселый мяч» Стр-165-167 №88 Л.Д.Глазырина	Тема- «Курочка ря- ба и святое яйцо» Цель- познакомить детей с праздником «Пас- ха»;развивать умения об- щаться с животным миром ;учить двигательным умениям и навыкам в прыжках ,равновесии. Игра-«Кот и мышь» Стр-172-174	Тема- «маленькие мы и большие мячи» Цель-обучать упражнениям общеразвива- ющего харак- тера с боль- шими мяча- ми;развивать умения и навыки в ловле и пере- даче большо- го мяча друг другу;учить попадать большим мя- чом в виса- ющую корзину. Игра-«Найди		

					№92 Л.Д.Глазырин а	свой цвет» Стр-178-180 №95	
Апрель			Фольклорно-физкультурное занятие. Тема-«В гостях у лесовичка» Цель-учить детей работать руками во время ходьбы и бега;обучить детей приземлению после прыжка ;воспитывать умение выполнять правила в подвижной игре. Игра-«Лягушки» Стр-56-58 М.П.Асташина	Тема-«Веселые бревнышки» Цель-учить принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры; воспитывать смелость ,уверенность ,решительность . Игра-«Кот и мыши» Стр-186-188 №99 Л.Д.Глазырина	Тема-«Рождение одуванчика» Цель-развивать выносливость в ходьбе ;закалывать детский организм воздушными ваннами; развивать заинтересованное отношение к природным явлениям. Игра-«Найди свой цвет» Стр-191-192 №101 Л.Д.Глазырин а	Тема-«Кто дальше прыгнет» Цель-приобщать детей к занятием с элементами спорта;пробуждать желание добиваться определенных результатов;развивать стремление выполнять упражнение лучше,брать пример со своих сверстников ,хорошо выполняющих упражнение. Игра- «Найди меня» Стр-192-194 №102Л.Д.Глазырина	
	Дыхательная гимнастика «Надуем шарик» .	Тема-«Чей мячик дальше может летать» Цель-обучать детей метанию предметов в даль;прививать интерес к соревнованиям ;формировать мотивы деятельности Игра-«Кот и мыши» Стр-194-196 №103 Л.Д.Глазырина	Подвижные игры 1.Найди меня 2.Лягушки 3.Кот и мыши 4.Найди свою пару 5.Фигуры Л.Д.Глазырина	Фольклорно-физкультурное занятие. Тема-«Колобок» Цель-учить четко реагировать на сигнал педагога, соотносить слова с движением;закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании ;поддерживать интерес к физической культуре посредством	Тема-«Разноцветные мелки рисовать к нам пришли» Цель-развивать ручную ловкость;развивать прыжковую выносливость;формировать самостоятельность в выполнении двигательных действий. Игра-«Найди дом по цвету» Стр-198-199 №105 Л.Д.Глазырина	Консультация «Здоровья ребенка»	

					русских сказок. Игра- «Ловишки с Лисой» Стр-58-61 М.П.Асташина		
			Тема-«Живая водичка из крынички» Цель-приобщать детей к водной среде ;познакомить с процедурами закаливания ; <u>оздоравливать</u> детей в условиях естественных природных средств. Игра-«Кот и мыши» Стр-200-201 №106 Л.Д.Глазырина	Тема- «Ступеньки» Цель-развивать координационные способности детей; воспитывать выносливость; развивать силу воли,физическую сноровку. Игра-«Веселые ребята и мишка» Стр-203-205 №108 Л.Д.Глазырина	Тема- «Сильный, слабый ветерок» Цель-развивать силу мышц рук, спины; формировать творческие способности в выполнении двигательных действий. Игра-«Догони меня» Стр-215-217 №114Л.Д.Глазырина	Тема-«Быстрые лошадки» Цель-развивать беговую выносливость; учить передвижению в различных условиях; учить умению действовать с предметом. Игра-«Догони меня» Стр-220-221 №117 Л.Д.Глазырина	
май			Тема-«А на дворе месяц май. Сколько хочешь на улице играй» Цель-обучать упражнениям общеразвивающего характера;развивать творческие умения и навыки в процессе двигательной активности на занятии. Игра-«Найди свою пару» Стр-182-184 №97 Л.Д.Глазырина	Тема- «Наступило лето, все тепло согрето» Цель-способствовать адаптации к ходьбе босиком по отдельным предметам(скакалочка ,мелкие камешки);развивать равновесие; приобщать к трудовым действиям. Игра-«Петушок и цыплята» Стр-206-208 №109 Л.Д.Глазырина	Тема- «Песочные квадратики» Цель-развивать прыгучесть; формировать умение прыгать в длину с места и с разбега. Игра- «Ловишки с колокольчиком» Стр-217-218 №115 Л.Д.Глазырина	Тема- «Цветочная клумба» Цель-формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения; развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий;формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе. Игра«Волшебная карусель»	Консультация «Подвижные игры с детьми 2-3 лет в семье».

					Стр-219-220 №116 Л.Д.Глазырина	
	Ориентировка в пространстве..	Тема-«Веселая стеночка» Цель-обучать метанию предметов в цель;развивать координационные способности при выполнении упражнений в метании. Игра-«Найди свой дом» Стр-224-225 №119 Л.Д.Глазырина	Тема-«Забавные скамейки» Цель-развивать умение сохранять равновесие ;формировать координационные способности ;воспитывать чувство смелости. Игра-«Кот и мыши» Стр-227-229 №121 Л.Д.Глазырина	Тема-«Обруч на дорожке» Цель-развивать быстроту двигательной реакции;формировать умение выполнять упражнения с обручем в движении;развивать интерес к физкультурным занятиям и предметам спортивного назначения. Игра-«Найди дом по цвету» Стр-230-232 №123Л.Д.Глазырина	Подвижные игры 1.Найди дом по цвету 2.Лягушки 3.Кот и мыши 4.Найди свою пару 5.Фигуры Л.Д.Глазырина	
		Физкультурный досуг для детей «Петрушка в гостях» Карточка № 5	Тема-«Голубая водичка» Цель-проводить закаливание детей, используя естественные условия природы (солнце, воздух, вода); приобщать к занятиям с водой ;формировать умения и навыки игр в воде. Игра-«Кошки мышки» Стр-232-234 №124 Л.Д.Глазырина	Тема-«Лесные тренажеры» Цель-развивать координационные способности ;развивать силу, выносливость; приобщать к использованию естественной среды в необходимых целях. Игра-«Тишина» Стр-239-241 №128Л.Д.Глазырина	Тема-«Ножки укрепляем, ножками мячи катаем» Цель-укреплять мышцы ног ;развивать умение владеть футбольным мячом ;формировать положительное отношение к выполнению двигательных задач. Игра-«Найди свою пару» СТР-253-255 №136 Л.Д.Глазырина	

Средняя группа.							
		Инд. работа с детьми	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Сентябрь		Закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении	Обследование двигательной деятельности детей : 1.бег на 10 м. 2.бег на 30 м.	Тема-«Мой веселый , звонкий мяч». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении,подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнения с мячами. П.игра-«Бери мяч». Стр- 41-43.№ 1. Е.И.Подольская.	Тема –«Веселые воробушки». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах ;совершенствовать навыки ходьбы и бега ;обогащать жизненный опыт детей знакомством с окружающим миром. П.игра-«Кот и воробышки» Стр- 43-46. №2. Е.И.Подольская	Тема- «Волшебное колесо» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед;совершенствовать навыки действий с обручами. П.игра-«Машины». Стр-46-48. №3. Е.И.Подольская	Консультация: «Право на охрану здоровья ребенка»
			Обследование двигательной деятельности детей: 1.Метание в даль.	Занятие (на воздухе). Цель- учить детей ходьбе и бегу, с сохранением дистанции; учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании; развивать глазомер; развивать умение действовать по сигналу. П.игра-«Самолеты». Стр- 28-30. №1. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в ходьбе и беге; учить метанию способом « От плеча»;развивать внимание, слуховое восприятие П.игра-«У медведя во бору». Стр-30-31. №2. Е.И.Подольская	Подвижные игры. «Кто скорее до флажка» «Перепрыгни через канавку», «Самолеты», «Найди себе пару», «Кто дальше бросит», «У медведя во бору». Стр- 31-32. Е.И.Подольская	

		Закреплять умение прыгать с высоты .	Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места .	Физкультурный досуг (картотека). №1	Тема-«В гости к ёжику» Цель- учить сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение прыгать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. П.игра-«Хитрый ёжик». Стр-48-51.№4. Е.И.Подольская	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека). №2	
октябрь			Тема-«Цыплята». Цель- учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад);совершенствовать Навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. П.игра«Наседка и цыплята». Стр-51-54. №5. Е.И.Подольская	Тема –«В цирке» Цель-учить прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по узкой доске;совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию. П.игра-«Перемени предмет» Стр-54-56. №6. Е.И.Подольская	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека). №3	Тема-«Встреча с грибом боровиком». Цель- учить ходьбе по ограниченной площади,сохраняя равновесие ;закреплять Навыки ползания;совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром ,учить разгадывать загадки. П.игра-«Веселый гриб». Стр-57-60. №7. Е.И.Подольская	Консультация: «Оздоровление часто болеющих детей»

	Упраж- нять в беге и прыжках.	Занятие на воздухе). Цель- учить ходьбе и бегу; учить удержи- вать во время ходьбы интер- вал; учить прыжкам на двух ногах, отталкиваясь двумя ногами. П.игра«Птички и кошка» Стр-32-34. №3. Е.И.Подольска я	Физкультурный досуг (картотека). №4	Занятие(на улице). Цель- учить разным видам ходьбы; упраж- нять в беге и прыжках ;учить сохранять рав- новесие при ходьбе по авто- покрышкам. П.игры- «Ловишки». Стр-34-35. №4. Е.И.Подольская	Подвижные игры . «Жуки», «Кто самый быстрый», «Птичка и кош- ка», «Не упади», «Попрыгаем», «Ловишки». Стр-35-36. Е.И.Подольская	
		Тема-«Ёжик ,Ёжик, ни голо- вы, ни ножек» Цель- учить метать мешки на дальность, разгадывать загадки; разви- вать глазомер, фантазию; за- креплять уме- ние сохранять равновесие при ходьбе между куби- ками; совер- шенствовать навыки ходь- бы и бега; продолжать знакомить де- тей с окру- жающим ми- ром.П.игра- «Кто быстрее соберет гри- бочки» Стр-60-62.;№8. Е.И.Подольска я	Спортивные игры и эстафе- ты в зале. (кар- тотека). №5	Тема-«Мы мед- вежата». Цель- учить со- хранять равно- весие при ходьбе по огра- ниченной пло- щади; закреп- лять навыки лазания по гимнастической стенке; совер- шенствовать навыки ходьбы и бега; продол- жать воспиты- вать любовь к природе и бе- режное к ней отношение. П.игра-«Убеги от медведя». Стр-63-65. №9. Е.И.Подольская	Тема-«Мы весе- лые игрушки» Цель- закреплять умение ползать под препятствия ограниченной высоты; совер- шенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по огра- ниченной пло- щади. П.игра-«Ровным кругом» Стр-65-69. №10. Е.И.Подольская	
	Закреп- лять умение прыгать на двух ногах.	Тема-«В гости к солнышку». Цель- учить сохранять рав- новесие при ходьбе по	Физкультурный досуг (картотека). №6	Тема- «Путеше- ствие на поез- де». Цель- учить разнообразным видам ходьбы;	Тема-«Вперед ,на пляж». Цель- учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверх-	

		ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол –руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. П.игра- «Догони солнышко». Стр- 69-71. №11.Е.И.Подольская		закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед ;продолжать знакомить с окружающим миром. П.игра-«кто быстрее соберет цветы». Стр- 71-74. №12. Е.И.Подольская	ность, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на животе ;совершенствовать навыки ходьбы и бега ; способствовать развивать фантазии. И.игра- «Солнышко и дождик». Стр- 74-76. №13. Е.И.Подольская	Консультация: «Как приучить ребенка делать зарядку»
		Занятие(на воздухе). Цель- учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спину прямо ;упражнять в прыжках в длину; учить лазанию по гимнастической стенке произвольным способом. П.игра-«Лиса в курятнике» Стр- 36-38. №5. Е.И.Подольская	Спортивные игры и эстафеты на свежем воздухе.(картотека). №7	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу ,не теряя его; упражнять в метании, развивать глазомер. П.игра- «Цветные автомобили». Стр- 38-39. №6. Е.И.Подольская	Подвижные игры. «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили», Стр-39-40. Е.И.Подольская	
	Закреплять навыки бега по ограниченной площади.	Фольклорно - физкультурное занятие . Тема- «Путешествие в чудесную страну русских потешек». Цель- закреплять умение	Тема-«Мы пловцы». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на мат, слегка сгибая ноги в коленях;	Тема-«Летчики». Цель- учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закреплять навыки бега по ограниченной площади; совершенствовать на-	Тема-«Веселые кегли». Цель- учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прокатывать мяч ногой между предме-	

			выполнять прямой галоп в парах; Способствовать выразительному и ритмичному выполнению движений; Через народное слово совершенствовать двигательные умения и навыки П.игра-«Стадо» Стр-61-64. М.П.Асташина.	закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами; совершенствовать двигательные навыки; развивать фантазию. П.игра-«Лягушки». Стр- 76-78. №14. Е.И.Подольская	ки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиями. П.игра-«Самолеты» Стр-79-81. №15. Е.И.Подольская	тами; совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер. П.игра-«Не зевай ,кегли забирай!» Стр-81-83.№16. Е.И.Подольская	
Декабрь			Тема-«К нам пришел доктор пилюлькин». Цель- Учить забрасывать мяч в корзину; закреплять умение пробегать под вращающейся скакалкой ;совершенствовать навыки подлезания под дугу; развивать интерес к занятиям физкультурой. П.игра-«Мяч соседу». Стр-83-86. №17.Е.И.Подольская	Тема –«В гости к снеговiku» Цель- учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега пор ограниченной площади. П.игра-«Фигуры». Стр-86-89.№18. Е.И.Подольская	Тема-«В лес за ёлкой». Цель- учить метанию, развивать глазомер; закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать эмоциональный опыт. П.игра-«Зима пришла». Стр-89-91. №19. Е.И.Подольская	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).№8	Консультация: «Прогулка на лыжах»
		Упражнять в прыжках на двух ногах.	Занятие (на воздухе). Цель- учить детей при ходьбе и беге сохранять правильную осанку;упражнять в различных видах ходьбы, прыжках,бросании и	Занятие (на воздухе). Цель- учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании, развивать глазомер.	Подвижные игры. «Не попадись», «Кого назвали ,тот ловит мяч», «Петух и стадо», «Зайцы и волк». Стр-42-44. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой .	

Январь			ловле мяча. П.игра-«Пастух и стадо» Стр-40-42. №7. Е.И.Подольская	П.игра-«Зайцы и волк». Стр- 42.№8 Е.И.Подольская		П.игра-«Автомобили» Стр-44-46. №9. Е.И.Подольская	
		Воспитывать умение побороть страх перед прыжком.	Занятие (в зале). Цель- Научить детей выражать в движениях каждый день недели; упражнять в подбрасывании или ловле мяча;закрепить умение в подбрасывание мяча в игре «Салют». Л.Д.Глазырина. Стр-21-22. №7	Занятие(в зале). Тема-«Хотим быть стройными». Цель- Формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов; учить детей выполнять упражнения ;закреплять правильную осанку во время игры «Стоп». Л.Д.Глазырина. Стр- 31-33.	Занятие(в зале). Тема-«Доброе сердце». Цель- Упражнять в ползании, лазанье; вырабатывать у детей осанку; содействовать развитию личных качеств детей. Л.Д.Глазырина. Стр- 69-71.	Занятие(в зале). Цель- развивать способность сохранять устойчивое положение тела в покое и движении; воспитывать умение мягко приземляться в прыжках в длину; воспитывать умение побороть страх перед прыжком. Л.Д.Глазырина. Стр- 84-86.№38.	
			-	-	Цель- развивать внимание детей 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 препятствие. Игра «Лиса и куры» Стр-48-49 №1 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега;в умении действовать по сигналу инструктора. Игра-«Кто быстрее до снеговика» Стр-49-№3 Л.И.Пензулаева	Консультация: «Домашний стадион»
			-	-	Цель-упражнять детей в перестроении в пары на месте;в прыжках с приземлением на	Цель-учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе	

					полусогнутые ноги;развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игра-«У медведя во бору» Стр-50-51 №4 Л.И.Пензулаева	ступающим шагом. Игра-«Веселые снежинки» Стр-51 №6 Л.И.Пензулаева	
			-	-	Подвижные игры; 1.Веселые снежинки 2.У медведя во бору 3.Лиса и куры 4.Кто быстрее до снеговика 5.Зайцы и волк Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе колонной по одному;развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;повторить ползание на четвереньках. Игра-«Зайцы и волк» Стр-52-53 №7 Л.И.Пензулаева	
			Цель-закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Игра-«Снежная карусель» Стр-54 №9 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге;учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Игра-«Птички и кошка» Стр-54-56 №10 Л.И.Пензулаева	Цель-закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Игра-«Найди пару» Стр-56-57 №12 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,не задевая их;формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры;повторить упражнения в прыжках. Игра-«Кролики» Стр-57-58 №13 Л.И.Пензулаева	
Февраль			Цель-продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом;повторить игровые	Цель-закреплять навык скользящего шага,упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Игра-«Ловишки с колокольчи-	Цель-повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать лов-	Цель-упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Игра-«Кто дальше бросит?» Стр-62-63 №21	Консультация: «Формирование правильной осанки»

			упражнения. Игра-«Найди себе пару» Стр-59-60 №16 Л.И.Пензулаев а	ком» Стр-60-61 №18 Л.И.Пензулаева	кость в упраж- нениях с мя- чом. Игра-«Лошадки» Стр-61-62 №19 Л.И.Пензулаева	Л.И.Пензулаева	
			Цель- упражнять в ходьбе со сменой веду- щего, с высо- ким поднима- нием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастиче- ской скамейке; закреплять умение пра- вильно подде- зать под шнур. Игра- «Автомобили» Стр-63-64 №22 Л.И.Пензулаев а	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равнове- сии; повторить задание в прыжках. Игра-«Котята и щенята» Стр-65-66 №25 Л.И.Пензулаева	Физкультурный досуг для де- тей. «В гостях у сказки» Картотека № 9	Цель-упражнять детей в ходьбе с выполнением за- даний по коман- де инструктора , в прыжках из об- руча в об- руч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игра-«У медведя во бору» Стр-67-68 №28 Л.И.Пензулаева	
Март			Цель- повторить иг- ровые упраж- нения с бегом , прыжками. Игра-«Кто быстрее зай- мет домик» Стр-68-69 №30 Л.И.Пензулаев а	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге врас- сыпную между предметами; в ловле мяча двумя рука- ми; закреплять навык ползания на четверень- ках. Игра- «Воробышки и автомобиль» Стр-69-70 №31 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; по- вторить полза- ние в прямом направлении , прыжки между предметами. Игра-«Перелет птиц» Стр-70-71 №34 Л.И.Пензулаева	Цель- развивать ловкость и гла- зомер при мета- нии снежков; Повторить игро- вые упражнения. Игра-«Найдем зайку» Стр-72 №36 Л.И.Пензулаева	Консуль- тация: «Помните – здоро- вье начи- нается со стопы»
			Цель- упражнять де- тей в ходьбе и беге по кру- гу с измене- нием направ- ления движе- ния и беге врассып- ную; повторить	Цель-развивать ловкость и гла- зомер при ме- тании в цель; упражнять в бе- ге; закреплять умение дей- ствовать по сигналу ин-	Цель-упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по ко- манде инструп- тора; в прыжках в длину с ме- ста, в бросании мячей через сетку; повторить	Физкультурный досуг для детей. «Веселый Пет- рушка» Картотека № 10	

			упражнения в равновесии и прыжках. Игра-«Перелет птиц» Стр-72-73 №1 Л.И.Пензулаева	структора. Игра-«Зайка беленький» Стр-73-74№3 Л.И.Пензулаева	ходьбу и бег врассыпную. Игра-«Бездомный заяц» Стр-74-75 №4 Л.И.Пензулаева	
			Цель-упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Игра «Лошадка» Стр-76 №6 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животике по скамейке. Игра-«Самолеты» Стр-76-77 №7 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Цель-упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Игра-«Охотник и зайцы» Стр-79 №12 Л.И.Пензулаева
Апрель			Цель-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Игра-«Пробеги тихо» Стр-80-81 №13 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Игра-«У медведя во бору» Стр-82 №15 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Игра-«Совушка» Стр-82-83 №16 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Игра-«Воробышки и автомобиль» Стр-84-85 №19 Л.И.Пензулаева
			Подвижные игры для детей. 1. Совушка 2. Пробеги тихо 3. У медведя во бору	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг дру-	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Игра-«Догони

			4.Самолеты 5.Охотник и зайцы Л.И.Пензулаева	гу,развивать ловкость и глазомер. Игра-«Догони пару» Стр-85-86 №21 Л.И.Пензулаева	Игра-«Птички и кошка» Стр-86 №22 Л.И.Пензулаева	пару» Стр-87-88 №24 Л.И.Пензулаева	
			Развлечения для детей. «Веселые зайчата» Картотека №11	Цель-упражнять детей в ходьбе парами,в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;повторить прыжки в длину с места. Игра-«Котята и щенята» Стр-88-89 №25 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками;повторить игровые упражнения с мячом. Игра-«Совушка» Стр-89 №27 Л.И.Пензулаева	Цель-упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора ;ходьбе и бегу по кругу;повторить задания с бегом и прыжками. Игра-«Уточка» Стр-90-91 №30 Л.И.Пензулаева	
Май			Обследование двигательной деятельности детей : 1.бег на 10 м. 2.бег на 30 м.	Цель-упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен,беге врассыпную,в ползании по скамейке;повторить метание в вертикальную цель. Игра-«Зайцы и волк» Стр-91-92 №31 Л.И.Пензулаева	Цель-повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.Игра-«Найди свой дом» Стр-92 №34 Л.И.Пензулаева	Спортивные игры и эстафеты в зале. Картотека №12	
			Обследование двигательной деятельности детей: 1.Метание в даль.	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения,в подбрасывании и ловле мяча;повторить игры с мячом,прыжками и бегом. Игра-«Самолеты» Стр-93-94 №36 Л.И.Пензулаева	Спортивный досуг для детей- «Разноцветные мячи» Карточка №13	Цель-упражнять детей в ходьбе парами;ходьбе и беге врассыпную;в сохранении равновесия на повышенной опоре;в прыжках. Игра-«Лиса и куры» Стр-94-95 №1 Л.И.Пензулаева	

			Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места .	Цель-повторить ходьбу со сменной ведущего,с поиском своего места в колонне;упражнять в прыжках с препятствием ;развивать ловкость при метании на дальность . Игра-«Совушка» Стр-95-96 №3 Л.И.Пензулаева	Физкультурный досуг Картотека №14	Цель-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;повторить прокатывание мячей друг другу,ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Игра-«Найди пару» Стр-96-97 №5 Л.И.Пензулаева	
--	--	--	---	--	--------------------------------------	--	--

Старшая группа.

Месяц	Дата	Индивидуальная работа с детьми.	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Сентябрь		Упражнение на дыхание .	Обследование двигательной деятельности детей : 1.Бег на 10 м. 2.Бег на 30 м.	Тема: Золотой лес. Цель:Учить ползанию на животе под веревкой; закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе на носках между предметами ;совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч,не прижимая его к груди; продолжать знакомить с природными явлениями. Артикуляционная гимнастика: «Вкусное варенье» П.игра-«Белки в лесу » Лит-ра-Е.И.Подольская. »Физическое	Тема: Веселые мышата. Цель: Учить ползанию попластунски; закреплять умение ползать ,толкая мяч головой перед собой; совершенствовать навыки ходьбы и бега. Игра на положительные эмоции «Кошечка». П.игра- «Кошка и мыши» Лит-ра-Е.И. Подольская. «Физическое развитие детей» Стр-105.	Тема: «В гостях у бабушки скамеешки .» Цель- Учить различным видам ползания; закреплять Умение проползать под скамейками, не задевая спиной край; совершенствовать навыки ходьбы и бега. Словесная игра «Мои друзья» П.игра-«Мы веселые ребята » Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 5 стр-108.	Консультация «Пофилактика и коррекция плоскостопия»

			развитие детей» стр-95.			
	Считал-ка «Дет-ский сад» (на каждую строчку считал-ки че-тыре ритмич-ных удара мяча об пол).	Обследование двигательной активности детей: 1.Метание в даль.	Занятие (на воздухе). Цель -учить прыгать в дли-ну с разбега ,правильно от-талкиваясь и приземляясь ;упражнять в сохранении равнове-сия,ходьбе бе-ге;Формировать выносливость. Считалка «Дет-ский сад» (на каждую строчку считал-ки четыре рит-мичных удара мяча об пол).П.игра-«Хитрая лиса» Лит-ра-Е.И.Подольская Занятие № 4 стр-64.	Занятия(на воз-духе). Цель- Упраж-нять в ходьбе и беге с сохране-нием дистан-ции; учить под-брасывать и ловить после отскока об зем-лю мяч; фор-мировать вы-носливость . Артикуляцион-ная гимнастика : «Лошадка» П.игра-«Затейники» Лит-ра-Е.И.Подольская .стр-62.	Занятия (на воз-духе) Цель- Упражнять в ходьбе и беге ;учить прыжкам через предметы ;упражнять в подбрасывании и ловле мяча паль-цами рук и по-сле отскока от земли. Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим». П. игра-«Удочка» Лит-ра- Е.И. По-дольская .Занятие №3 стр.63.	
		Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбе-га. 2. Прыжки в длину с места.	Тема: Волшеб-ный мешочек. Цель: Учить со-хранять осанку при ходьбе с мешочком на голове; закреп-лять умения подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; совер-шенствовать навыки выпол-нения упраж-нений с ме-шочками. Пальчиковая гимнастика : «Этот пальчик в лес по-шел».П.игра- «У кого мяч» Лит-	Спортивные игры и эстафе-ты в зале. (кар-тотека).	Физкультурный досуг (картотека).	

				ра-Е.И. Подольская.»физическое развитие детей»стр-99.			
Октябрь		Игра на внимани- «Хлопни когда услышишь звук «И»	Тема- «Мы гимнасты .» Цель-учить лазанию по гимнастической стенке ;закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади,;совершенствовать Навыки выполнения упражнений с лентами. Артикуляционная гимнастика: «Лошадка». П.игра-«Бериленту» Лит-ра-Е.И. Подольская. Занятие №6 стр-111.	Тема: «Праздник обруча» Цель-учить сохранять равновесие при прокатывании обруча ;закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола и спиной – края обруча ; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. Загадки -«Назови цвет». Упражнения на развитие мелкой моторики . П.игра-«карусель с обручами». Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 8 стр-116.	Тема «Мы веселые петрушки» Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе боком по ограниченной площади ;закреплять умение действовать с мячом ;совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Игра на внимани-«Хлопни когда услышишь звук «И» П.игра-«Жмурки» Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 10 стр-122.	Тема «Репка» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами; закреплять навыки ползания под дугой, не задевая край дуги спиной; совершенствовать навыки прыжков через препятствия; развивать фантазию . Отгадываем описательные загадки. П.игра- «Репка» Е.И.Подольская Занятие №11 стр-126	Консультация «Кто с закалкой дружит ,никогда не тужит»
		Упражнения на развитие мелкой моторики.	Занятия(на воздухе). Цель: учить детей ходить и бегать, сохранять правильную осанку ;учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом ,не пропуская реек. П.игра «летает не летает» Артикуляци-	Занятия(на воздухе). Цель-Учить прыгать в длину с места на дальность ,правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча,не теряя его ;формировать в детях выносливость . Игра на эмоциях «Назови ласково»	Подвижные игры(на воздухе). «Горелки», «Паук и муха», «Затейники», «Сорока». Лит-ра-Е.И.Подольская . Стр-65 .	Занятия(на воздухе). Цель-учить лазать по гимнастической стенке одноименным шагом ,не пропуская реек; упражнять в прыжках в длину с места, правильно отталкиваясь приземляясь. Игра на образование антонимов «Угадай слово» П.игра-«Куры и ястреб» Лит-ра-	

		онная гимнастика: «Лопатка». Лит-ра- Е.И.Подольская.»Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.-60.	П.игра- «Ловишки». Лит-ра- Е.И.Подольская . Занятие №5 стр-67.		Е.И.Подольская Занятие №6 стр-70.	
		Тема «Мы пилоты» Цель- Учить сохранять равновесие при ходьбе ползании между предметами ;закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч;развивать фантазию ;воспитывать интерес и уважение к профессии летчика. Упражнение на дыхание «Дует ветер»П.игра- «Самолеты» Е.И.Подольская . Занятие №7.стр-113.	Тема:»День мяча» Цель-учить забрасывать мяч в корзину двумя руками снизу и одной рукой от плеча; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч , совершенствовать навыки упражнений с мячами. Артикуляционная гимнастика «Прогулочная» П.игра-«Обгони мяч» Лит-ра- Е.И.Подольская. Занятие № 9. Стр- 119.	Спортивные игры и эстафеты . (картотека).	Тема «Туристы» Цель-Учить выполнять действия по сигналу инструктора ;совершенствовать двигательные умения и навыки. Дыхательная гимнастика . П.игра- «Корзинки» Е.И.Подольская Занятие № 12 стр-130.	

Ноябрь	Звук «Ш» в игре «Собери красные шарики»	Физкультурный досуг (картотека).	Тема «Поход в лес на лыжах». Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение лазать по гимнастической стенке ;продолжать знакомить детей	Фольклорно-физкультурное занятие. Тема «Отправимся в гости к Мишке». Цель-учить ходить и бегать легко и ритмично; закреплять умение отбивать мяч одной рукой в движении; вос-	Физкультурный праздник. «В гостях у Матрешки». Н.Луколина Л.Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду». Стр-61-66.	Консультация «Упражнения на дыхания»
--------	---	----------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

			с окружающей природой. Игра с передачей мяча «Мяч передавай, слово называй» Упражнения на дыхания «Ветер» П.игра-«два мороза» Е.И.Подольская . Стр-141. №15.	питывать интерес к физическим Упражнениям посредством загадок. Тренировка речевого дыхания «Старт» Загадки о животных П.игра. «Веселые ребята и Мишка» М.П.Асташина. Стр-67.		
		Занятие(на воздухе). Цель- учить метанию на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом ,не пропуская реек. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» П.игра-«Жмурка с колокольчиком.» Лит-ра-Е.И.Подольская Занятие № 7 стр- 71.	Подвижные игры. (на воздухе). «Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись». Е.И.Подольская Стр-72-74.	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в ходьбе И беге; учить прыгать через шнур ,не задев его; упражнять в бросании и ловле мяча. Игра «Скажи ласково» (выразить свои эмоции). П.игра-«Воробьи и кошка» Е.И.Подольская Занятие № 9 стр-74	Занятие(на воздухе). Цель-учить влезать чередуясь шагом на гимнастическую стенку и спускаться ,не пропуская реек; упражнять в прыжках через шнур с места; формировать выносливость. Артикуляционная гимнастика «Грибок» П.игра-«Два и три» Е.И.Подольская Занятие № 10 стр-77.	
		Тема «Зимушка-зима». Цель- учить метанию в движущуюся цель,развивать меткость и глазомер	Тема «Юные космонавты» Цель- учить сохранять Равновесие; закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча; совершенствовать навыки	(В зале.) Цель- упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастиче-	Подвижные игры. «Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись».	

		;закреплять навыки и умения действовать с мячами; совершенствовать навыки ходьбы и бега . Пальчиковая гимнастика «Семья» П.игра- «Чей кружок быстрее соберется» Е.И.Подольская .Занятие №13 стр-135.	метания, развивать глазомер. Отгадываем описательные загадки. П.игра «Летает-не летает» Е.И.Подольская . Стр-143. Занятие №16	ской скамейки;упражнять в равновесии И мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги. Игра с передачей мяча «Звуковая цепочка» Артикуляционная гимнастика : «Лошадка» П.игра «День-ночь» Л.Д.Глазырина.Стр-60-61. №28.	Е.И.Подольская Стр-72-74.	
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Тема «Попрыгунчики» Цель- учить бегу с препятствиями; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; совершенствовать навыки выполнения упражнений со скакалками. Дыхательная гимнастика «Задуй свечу» Артикуляционная гимнастика «Дятел стучит по дереву». П.игра- «Сделай	Зимнее развлечение. «Мы мороза не боимся» Н.Луконина Л.Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» стр- 15-21.	Тема-«В цирке» Цель-учить проползать в обручи на коленях и руках , не касаясь спиной края обруча; закреплять умение ползать на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед; совершенствовать навыки метания мешочков вдаль, развивать глазомер. Дыхательная гимнастика «Одуванчик» Игра-«Птицы и птенцы» П.игра-«Жмурка с колокольчиком» Е.И.Подольская Стр-149 .№ 18.	Тема- «Морское путешествие» Цель- учить прыжкам на двух ногах и перепрыгиванию из обруча в обруч ,не наступая на край обруча ;закреплять умение забрасывать мяч в кольцо, развивать глазомер и меткость;совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке; развивать воображение фантазию. Развитие мелкой моторики «Прилетайте птички»П.игра-«Ловля обезьян»Е.И.Подольская. Стр-152. № 19.	Консультация «Упражнения для моторики рук и ног»

		фигуру» Е.И.Подольс кая.Стр-146. №17				
		Занятие(на воздухе). Цель- со- вершенство- вать сколь- зкий шаг на лыжах; обучать подъему лесенкой и спуску со скл онов в низ- кой стойке. Л.Д.Глазыри на.стр-116- 117 . №62.	Занятие(на воз- духе). Цель- развивать выносливость в ходьбе на лы- жах; упражнять в поворотах на лыжах. Л.Д.Глазырина. Стр-131-132. №72	Занятие (на воздухе). Цель- развивать способность решать двига- тельные задачи в необычных условиях; со- вершенствовать умения и навыки в ходь- бе на лыжах, используя игро- вой метод. Л.Д.Глазырина. Стр-120-121. №65.	Занятие (на воз- духе). Цель- совершенствовать технику спусков и поворотов на лыжах; Проходить на лыжах 1.5 км, в спокойном темпе. Л.Д.Глазырина. Стр-128-129. №70.	
		Фольклор- но- физкультур- ное занятие. Тема-«Делу время, поте- хе час» Цель- про- должать со- вершенство- вать уме- ния детей легко хо- дить и бе- гать, энер- гично от- талкиваясь от опоры; развивать физические качества: быстроту, ловкость; воспитывать в играх мо- рально- волевые ка- чества де- тей: спра- ведливость , честность , дружелю-	Подвижные игры. «Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмур- ка с колоколь- чиком», «Вол чок», «Не попа- дись». Е.И.Подольская Стр-72-74.	Занятие(в зале). Цель- Упраж- нять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обу- чать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки, удер- живать равнове- сие и мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнение на дыхание «Комо- чек снега» Л.Д.Глазырина. Стр-60-61. №28.	Физкультурный досуг (картотека).	

		бие. Упражнения на дыхания «Мой воз- душный шарик» За- гадки о птицах П.игра. «пчелки и ласточки». М.П.Асташи на.Стр-70.				
--	--	--	--	--	--	--

Январь	Оздор- витель- ные упражне- ния для ног .	-	-	Тема-«Ты мой друг и я твой друг». Цель- учить со- хранять равно- весие при ходьбе по огра- ниченной пло- щади ,выполнять упражнения па- рами; закреплять умение прыгать через скакалку ;совершенствова- ть умение под- брасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; воспиты- вать чувство товарищества и взаимопомощи. Пальчиковая гимнастика «Здравствуйте девочки» П.игра «Найди свою пару». Е.И.Подольская. Стр-156. №20.	Занятие(в зале). Тема-«Сделаем крепкими наши ножки» Цель- укреплять мышцы ног ,совершенствоват ь координацию нижних конеч- ностей. Оздоровительные упражнения для ног Л.Д.Глазырина. Стр-114-116. №61.	Памятка для ро- дителей «Паль- чиковая гимна- стика»
		-	-	Тема-«Здоровье и лыжи». Цель- развивать быстроту реак- ции и скорость передвижения на лыжах; со-	Занятие(на воз- духе). Цель- развивать беговую вынос- ливость в игро- вых ситуациях;	

				вершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места. Л.Д.Глазырина. Стр-122-123. №66.	упражнять в перелезании через предметы ;выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке. Дыхательная гимнастика «Дует ветерок» Игра «Назови ласково» Л.Д.Глазырина. Стр-139-140. №76	
		-	-	Подвижные игры. «Воробьи и кошка», «Два и три», «Река и ров», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении». Е.И.Подольская. Стр-79-81.	Физкультурный досуг (картотека).	
Февраль	Пальчиковая гимнастика «Зайчики»	Тема «Обезьянки в цирке». Цель- учить фиксировать внимание на способах лазания по гимнастической стенке; закреплять умение ползать попластунски; совершенствовать технику подачи и ловли мяча. Дыхательная гимнастика «Паровоз» Загадки о транспорте Е.И.Подольс	Тема-«Мы хотим родине служить» Цель- учить ползанию попластунски; закреплять навыки сохранения равновесия при кружении в разные стороны; совершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать любовь и уважение к российской армии. Дыхательная гимнастика «Надуем шарик» Е.И.Подольская. Стр-138. №14.	Праздник. «День защитника Отечества» (картотека).	Занятие(в зале). Цель-упражнять и развивать мышцы языка с помощью специальных физических упражнений ;ознакомить с игрой,в настольный теннис ;совершенствовать элементы спортивной игры в эстафетах. Игра-«Один много» с мячами разной формы. Л.Д.Глазырина. Стр-155-156. №86.	Консультация «Игры на положительные эмоции детей»

		кая.Стр-158. №21.				
		Занятие (на воздухе). Цель- учить бросать и ловить мяч, не теряя его; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку. Игра на внимания «Назови части машины» Е.И.Подольская.Стр-78-79. №12.	Занятие(на воздухе). Цель- учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в ходьбе и беге. Игра на положительные эмоции «Самолет» П.игра- «Медведь и пчелы». Е.И.Подольская . Стр-78. №11.	Занятие(на воздухе). Цель- учить детей бросать мяч точно в руки партнера; упражнять в ловле мяча Игра с мячом «Тихо- Громко». Артикуляционная гимнастика : «Лошадка» П.игра- «Берегись заморозу» .Е.И.Подольская . Стр- 85. №15.	Подвижные игры. «Снежная королева», «Снежинки и ветер», «Берегись заморозу», «Мороз красный нос». Е.И.Подольская. Стр- 87-88.	
		Занятие(в зале). Цель- ознакомить с движениями ,упражнениями , связанными с коммуникативными жестами: учить детей общаться в жестово-мимической форме во время выполнения движений . Пальчиковая гимнастика «Солнышко» Л.Д.Глазырина.Стр-164-165. №92.	Физкультурный досуг (картотека).	Подвижные игры. «Воробьи и кошка», «Два и три», «Река и ров», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении». Е.И.Подольская. Стр-79-81.	Занятие(в зале). Цель- совершенствовать умение передавать и ловить мячи; упражнять в ведении баскетбольного мяча; совершенствовать разучивание приемов ведения мяча. Пальчиковая гимнастика «Зайчики» Л.Д.Глазырина. Стр-172-173. №98.	

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Март	Занятие (в зале). Цель- ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию инструктора. Дыхательная гимнастика «Сыграем на гармошке» Пальчиковая игра «Дружба» П.игра- «найди себе пару» Л.Д.Глазырина. Стр- 110. №58.	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Тема «Сделаем крепкими наши ножки». Цель- укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей . Оздоровительная гимнастика для ног П.игра-«Кошка и мыши» Л.Д.Глазырина. Стр-114-116. №61.	Физкультурный досуг (картотека).	Консультация «Упражнения для языка»
	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять детей в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, в прыжках с разбега. Дыхательная гимнастика «Дровосек» Загадки о цветах П.игра- «кто ушел» Е.И.Подольская. Стр-88-91. №17.	Занятие (на воздухе). Цель- учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя дистанцию; учить сохранять равновесие. Пальчиковая игра «Наши алые цветочки» П.игра-«белые медведи» Е.И.Подольская. Стр-91. №18.	Занятие (на воздухе). Цель- учить прыжкам с разбега ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в метании правой и левой рукой способом «снизу» Мимическое упражнение «Медведь в берлоге» П.игра- «Куры и ястреб» Е.И.Подольская. Стр-92. №19.	Подвижные игры. «Два мороза», «Белые медведи», «Куры и ястреб». Е.И.Подольская. Стр-92-94.	
	Физкультурный досуг (картотека).	Занятие (в зале). Цель- ознакомить с оздоровительными упражнениями, «чтобы не болеть ,а если заболел -излечи себя упражнением» П. игра- «мы	Развлечение. «Веселые эстафеты» (картотека)	Занятие (в зале). Цель- учить ходьбе на пятках ,наружных сторонах стопы ,при выполнении упражнений на равновесие; упражнять в быстром пробегании 5-6 метровых отрезков с	Консультация «Развитие речевого дыхания и голоса»

			веселые ребята». Упражнения для жевательно- артикуляционных мышц (игровые). «Медведь проснулся после зимней спячки» Л.Д.Глазырина. Стр- 118- 120. №64.		перерывами ,включая прыжки; использовать фрагмент ритмической гимнастики. Дыхательная гимнастика «Кто громче» Упражнения для языка «Сосулька тает» П.игра- «затейники» Стр-133-134. №73. Л.Д.Глазырина.	
Апрель	Упражнения для языка «Сосулька тает»	Занятие (в зале). Цель- учить выполнять Упражнения,профилактирующие Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем ; учить передавать характерные особенности музыкально – игрового образа в игре- «Обезьянки» ;упражнять в равновесии . Дыхательная гимнастика «Гуси летят» Стр-141. №77. Л.Д.Глазырина.	Занятие (в зале). Цель- учить броску мяча в корзину с места; формировать сознательное отношение к действиям с мячом. Психогимнастика «Весна пришла» П.игра- «Пожарные на учении» . Л.Д.Глазырина. Стр- 179 -180. № 100.	Спортивное развлечение «Мы дружим со спортом». (картотека).	Занятие (в зале). Цель- упражнять в передаче и бросках мяча в корзину; вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Игра с передачей мяча «Мяч передавай ,слово называй» Пластические этюды «Весна» П. игра-«Кто скорее». Л.Д.Глазырина. Стр-181-182. №101.	
		Занятие (на воздухе). Цель –учить прыгать через шнур, согнув ноги; учить метанию из-за спины правой и левой рукой;	Занятие (на воздухе). Цель- учить прыгать с места ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в метании способом «снизу от	Подвижные игры. «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Птицы и снег». Стр- 99. Е.И.Подольская.	«Веселые эстафеты» (картотека)	

		формировать выносливость Развитие речевого дыхания и голоса «Плакала со-сулька». П.игра-«мы веселые ребята» Е.И.Подольская Стр-97. №22.	себя». Дыхательная гимнастика «Аист» Пальчиковая гимнастика «Под самым карнизом» П.игра-«сделай фигуру» Стр- 98. №23. Е.И.Подольская.		
		Занятие (в зале). Цель- продолжить беседу о весне; упражнять в ходьбе, развивая выносливость , Повышая аэробические возможности ;развивать умение ориентироваться в пространстве. Пальчиковая игра «Этот пальчик» Игра «С кем ты живешь?» Л.Д.Глазырина а.Стр- 135-136. №74.	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Физкультурный досуг (картотека).	Тема-«По дорожкам нашего сада» Цель- развивать общую выносливость; выполнять общеразвивающие упражнения с определенной направленностью. Дыхательная гимнастика «Маятник» Загадки о посуде Стр-186-188. №104. Л.Д.Глазырина.

	Инд. работа с детьми	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
М.з	Пальчиковая игра «Апельсин».	Занятие (на воздухе) Цель- упражнять в прыжках через скакалку; развивать ловкость Грамматика в играх. Игра «Подскажи словечко»	Занятие(на воздухе). Цель- учить замаху и броску при метании ,учить прыгать через скакалку.Пальчиковая игра «Фрукты» Дыхательная гимнастика	Праздник «Здравствуй ,солнце, здравствуй лето» (картотека).	Обследование двигательной деятельности детей : 1.Бег на 10 м. 2.Бег на 30 м.	Показ открытого занятия для родителей .

		Загадки о продуктах питания. П.игра- «солнце и дождик» Стр- 114-116. №32. Е.И.Подольская.	«Солнышко» П.игра- «Садовник и цветы». Стр-117-118. №34. Е.И.Подольская.			
		Занятие(на воздухе). Цель- учить лазанию По гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках с разбега на дальность Грамматика в играх. Игра «Уберем игрушки вместе» Пальчиковая игра «Апельсин». П.игра- «сделай фигуру»Стр-101-103. №24. Е.И.Подольская.	Подвижные игры. «Гуси лебеди», «Рыбки в пруду», «Сделай фигуру», «Самолеты». Стр-106-107. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность способом «из-за головы» Пальчиковая игра «В лесу» Игра- «Передай мяч и скажи слова» П.игра- «Садовник и цветы» Стр- 116-117. №33. Е.И.Подольская.	Обследование двигательной активности детей: 1.Метание в даль.	
		Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Физкультурный досуг (картотека).	Подвижные игры.«Резвые лягушата», «Дни недели», «Щука в реке», «Зайцы и жучка», «Назови любимое блюдо» Стр-112-114. Е.И.Подольская.	Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега.2. Прыжки в длину с места.	

Подготовительная группа.

Сентябрь	Дата	Инд. работа с детьми	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
		Пальчиковая игра «Апельсин».	Обследование двигательной деятельности детей : 1.бег на 10 м. 2.бег на 30	Занятие (в зале). Цель- развивать у детей умение сохранять правильную осанку	Занятие (в зале). Цель- упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продви-	Тема-«Мы дружим с обручами» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по	

			м.	при ходьбе; упражнять детей В умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед; регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться ;развивать координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры. Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская рек. П.игра-«Перелет птиц»Н.В.Полтавцева.Стр-37-38. №2.	жением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его сочетая движения руки и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. П.игра-«Мышеловка» Стр- 42-44.№ 3. Н.В.Полтавцева.	ограниченной площади, выполняя задания; закреплять умения выполнения упражнений с обручами ;совершенствовать навыки ходьбы и бега. П.игра-«Успей занять свой домик». Стр-161-164.№1. Е.И.Подольская.	Консультация на родительском собрании. Тема-«Основные направления физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году»
	Упражнять в прыжках через скакалку	Обследование двигательной деятельности детей: 1.Метание в даль.	<i>Занятие (на воздухе).</i> <i>Цель-учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге ;упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности. П.игра-«Гроза» Стр- 121-123.</i>	Занятие (на воздухе). Цель –упражнять в прыжках через скакалку ;учить сохранять равновесие. П.игра- «Сорока» Стр -123- 124. №2 Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель-учить быстрому разбегу в прыжках в длину ;упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками. П.игра-«Горелки» Стр-124-125. №3. Е.И.Подольская.		

				№1 Е.И.Подольская.			
			Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места .	Физкультурный досуг (картотека №1).	Тема- «Веселый стадион» Цель- учить выполнять упражнения на ограниченной площади, сохраняя равновесие; Закреплять умения выполнять упражнения с лентами; совершенствовать навыки ходьбы и бега. П.игра-«Мы физкультурники!!» Стр-164-168. №2. Е.И.Подольская	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека). №2	
Октябрь		Ходьба на равновесие	Занятие (в зале). Цель- упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой ; Перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком	Тема –«Я люблю играть с мячом». Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя упражнения с мячами; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах, подтал-	Физкультурный досуг (картотека). №3	Занятие (в зале). Цель- упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замахи и толчок в прыжках в длину с места; развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтяги-	Консультация «Во что играли наши ба-

			приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. П.игра«Ловишки из круга»Стр-44- 45. №4.Н.В.Полтавцева.	кивания мяча ногой. П.игра-«Гонка мячей по кругу» Стр-168-171. №3. Е.И.Подольская.		вании на скамейке лежа на животе. П.игра- «Мяч водящему» Стр-84-86. №15. Н.В.Полтавцева.	бушки» (русские народные игры) .
			Занятие (на воздухе). Цель- учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, перелезая с пролета на пролет; упражнять в прыжках через скакалку. П.игра- «Перемени предмет». Стр- 125-126. №4.Е.И.Подольская.	Подвижные игры. «Гроза», «Сорока», «Горелки», «Перемени предмет». Стр-126-128. Е.И.Подольская.	Занятие (на воздухе). Цель- учить попаданию ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками. П.игра-«Угадай кто позвал». Стр-128-130. №5. Е.И.Подольская.	Занятие (на воздухе). Цель- учить отбивать мяч об землю несколько раз подряд, подбрасывать и ловить мяч После хлопка; упражнять в ходьбе и беге. П.игра- «Снежная королева» Стр -131. №6. Е.И.Подольская.	
	Учить детей вести мяч правой и левой рукой.	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека). №4	Тема-«палочка – помощалочка» Цель- учить перепрыгивать через препятствия ,опираясь на палку; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по шесту; совершенствовать навыки выполнения упражнений с гимнастическими палка-	Занятие (в зале). Цель- упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой; развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот 90 градусов ;в прыжках через набивные мячи ,развивать силу отталкивания и выполнять прыжки через препят-	Занятие(в зале). Цель- упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать мяч в корзину на расстояния 2 и 3 м. П.игра- «Ловишки из круга». Стр-104- 106. №21. Н.В.Полтавцева.		

				ми.П.игра-«Чей кружок быстрее соберется».Стр-172-175. №4. Е.И. Подольская.	ствие. П.игра-«перелет птиц» Стр-100-101. №20. Н.В.Полтавцева.		
Ноябрь		Отбивание мяча правой рукой .	Тема-«День мяча» Цель- учить отбивать мяч рукой, передвигаясь разными способами; закреплять умение бросать мяч в горизонтальную Цель двумя руками от груди с расстояния 2м;совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами. П.игра-«Догони мяч».Стр-175-178. №5. Е.И.Подольская.	Физкультурный досуг (картотека). №5	Подвижные игры. «Гроза», «Сорока», «Горелки», «Перемени предмет». Стр-126-128. Е.И.Подольская.	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека). 2	Консультация. «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
			Занятие(на воздухе). Цель- учить прыжкам с разбега ,отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две ноги; упражнять в метании правой и левой рукой способом «от плеча»; развивать глазомер. П.игра-«Ловишки». Стр-132. №7.	Занятие(на воздухе). Цель- упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенке без поддержки,в попадании ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега. П. игра-«Ловля обезьян». Стр-133. №8. Е.И.Подольская	Подвижные игры. «Белые медведи», «Снежная королева», «Ловишки», «Ловля обезьян». Стр-133- 134. Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель- учить прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в сохранении равновесия. П.игра-«Снежинки и ветер» Стр- 135-137. № 9. Е.И.Подольская.	

			Е.И.Подольская.	я.			
			Тема- «Прыгуны». Цель- учить прыгать в длину с высоты 60 см, спрыгивать с активным взмахом руками вперед и вверх и одновременным отталкиванием ногами ;закреплять умение прыгать в длину, следя за четким выполнением техники прыжка ;совершенствовать навыки выполнения упражнений с флажками . П.игра- «Пингвины с мячом».Стр-178-181. №6. Е.И.Подольская.	Тема «День обруча» Цель- учить прыжкам в длину с активным взмахом руками ; закреплять умение пролезать в обруч снизу, не касаясь краев; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. П.игра-«Займи свой домик» Стр-181-183. №7.	Занятие(в зале). Цель- закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль, из-за плеча одной рукой при спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. П.игра- «Хитрая лиса» Стр-106-107. № 22. Н.В.Полтавцева.	Физкультурный досуг (картотека). №6	
Декабрь		Прыжки на двух ногах через препятствие.	Физкультурный досуг «Санки». Н.В.Полтавцева. «Физическая культура в дошкольном детстве».	Тема-«Поход в зимний лес». Цель- учить перепрыгивать предметы высотой 15 см на двух ногах ,переносить согнутые ноги над предметом; закреплять умение ползать под дугами разной высоты,не дотрагиваясь до пола и не задевая край спи-	Тема-«Зимние игры» Цель- учить прыжкам с продвижением вперед; закреплять навыки и умения действий с клюшкой и шайбой; совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать командные качества, чувство товарищества и взаимовыручки. П.игра-	Тема- «Волшебные обручи». Цель- учить выполнять упражнения с обручами в движении; закреплять умение сохранять равновесие при лазании в обруч сверху вниз в беге; совершенствовать умение Прыгать из обруча в об-	Консультация «Подвижные игры с детьми.»

			ной; Совершенство- вать навыки ходьбы и бега. «Мороз крас- ный нос» Стр- 183-187. №8.Е.И.Подоль- ская .	«Перегонки» Стр- 187-190. №9. Е.И.Подольская.	руч,не насту- пая на край обруча. П.игра- «Успей пере- дать»Стр-190- 193. №10. Е.И.Подольска я.	
		Занятие(на воздухе). Цель- разви- вать умение выполнять широкий скользящий шаг на лы- жах;оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и ска- тывании с горки; упраж- нять детей в умении под- ниматься на горку сту- пающим хлопающим шагом и по- луелочкой . Стр-131- Н.В.Полтавце ва.	Занятие(на воздухе). Цель- упраж- нять детей в умении регу- лировать ши- рину шага при ходьбе; разви- вать чувство равновесия; приучать вы- полнять знако- мые движения в тревожной ситуации. Стр-143-145. Н.В.Полтавцев а.	Занятие(на воз- духе). Цель- упражнять детей в исполъ- зовании замаха при метании вдаль;закреплять умение группи- роваться при приземлении во время скольже- ния;развивать умение объез- жать встречаю- щиеся препят- ствия при скольжении по ледяным дорож- кам . Стр-158. Н.В.Полтавцева.	Подвижные игры. «Снежинки и ветер», «Удочка», «Волк во рву», «Не попа- дись». Стр. 140-141.	
	Ходьба на рав- новесие.	Спортивный праздник. «Путешествие в страну «Спортлан- дия» Стр-102-105. М.П.Асташи- н а. Фольклорно- физкультур- ные занятия и досуги с детьми 3-7 лет.	Занятие (в за- ле). Цель- разви- вать у детей умение прово- дить знакомые общеразвива- ющие упраж- нения со сверстниками ;предложить детям само- стоятельно выбрать дви- жения для за- нятия готовить условия для	Занятие(в зале). Цель- упражнять детей в перебра- сывании и ловле большого мяча ;уметь быстро реагировать на летающий мяч, вы- полнять допол- нительные дви- жения вперед ,в сторону ,назад. П.игра-«Ловля обезьян» Стр-130-131. №30. Н.В.Полтавцева.	Зимнее раз- влечение. «Мы мороза не боимся». Н.Луконина. Л.Чадова. «Физкультур- ные праздники в детском са- ду» Стр-15-21.	

				их выполнении. П.игра-«Пожарные на учении» Стр- 118-119. № 25. Н.В.Полтавцев а.			
Январь			Зимний спортивный праздник(на улице). «В гостях у Снежной Королевы»	Зимние забавы на каникулах. (на улице).	Тема-«Мой веселый звонкий мяч» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, выполняя упражнения с мячом; закреплять умение забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке разными способами; воспитывать любовь к занятиям физкультурой. П.игра-«Так и этак». Стр-196-199. №12. Е.И.Подольская	Физкультурный досуг (картотека). №7	Родительское собрание на тему: « Красивая осанка ребёнка – залог вашего успеха»
		Прыжки через препятствие.	Физкультурное развлечение . «А, ну-ка мальчишки!!»	Физкультурное развлечение. «А, ну-ка девочки»	Занятие(на воздухе). Цель- учить перепрыгивать через препятствие; упражнять в лазании по гимнастической стенке, без пропуска реек. П.игра-«Угадай кто позвал» Стр-144-145. №14. Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель- учить пролезать через пролеты гимнастической стенки, не задевая за край; упражнять в прыжках с разбега, отталкиваясь одной ногой,приземляться на обе ноги.П.игра-«Мышеловка» Стр-145-146.	

						№15.Е.И.Подольская.	
			Игры - «Мышеловка»№1(за сентябрь), «Совушка»№1(за январь), «Не попалось»№2 (за январь).	Подвижные игры(старш .дош.возраст). «Бездомный заяц №3 », «Скакалки»№4 (картотека подвижных игр).	Тема-«Мы спортсмены» Цель- учить выполнять действия с мячом в парах, бросать и ловить мяч ,не теряя его; закреплять умение сохранять равновесие; совершенствовать координацию движений ;развивать интерес к занятиям физической культуры. П.игра- «Перебежки» Стр-199-203. №13. Е.И.Подольская.	Тема- «Спасатели» Цель- учить разным способам ползания; закреплять навыки бросания и ловли мяча; совершенствовать синхронность в выполнении упражнений парами; продолжать знакомить детей с окружающим миром. П.игра- «Пожарные на учении»Стр- 203-207. №14 Е.И.Подольская	
Февраль			Занятие(в зале). Цель- развивать силу толчка ;в прыжках на мат с разбега; закреплять умение выполнять толчок одной ногой,а приземляться на две;приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. П.игра-«Мы веселые ребята» Стр- 139-141. №31.	Занятие(в зале). Цель- закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног ;упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке; развивать умение выбирать способ подлезания.П.игра- «Мы веселые ребята».Стр-	Праздник. «День защитника Отечества» (картотека).№8	Физкультурный праздник «Зима» Стр-132-135. Н.В.Полтавцева.	Спортивный досуг. «Папа-Гордость моя»

			Н.В.Полтавцева.	149-150. №33. Н.В.Полтавцев а.			
	Равновесие на одной ноге.	Подвижные игры. «Два мороза», «Перелет птиц», «Угадай кто позвал!», «Мышеловка», «Совушка». Стр-147-149. Е.И.Подольская	Занятие(на воздухе). Цель- учить проводить эстафеты; бегать вперед спиной; формировать командные качества, выносливость. П.игра- «Ловишки». Стр-149-151. №17. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед; упражнять в прыжках с разбега; учить попадать ногой в место отталкивания. П.игра-«Удочка». Стр- 137-138. №10. Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель- учить метанию правой и левой рукой способом «стоя на коленях»;упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. П.игра-«Волк во рву».Стр-138-139. №11. Е.И.Подольская		
	Метание левой рукой.	Физкультурный досуг (картотека). № 9	Тема-«На корабле» Цель-учить детей выполнять правильный обхват руками перекладыны; закреплять навыки ползания на животе, Подтягиваясь руками и не разводя ноги в стороны; совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции. П.игра- «Моряки и морячки» Стр-207-210. №15 Е.И.Подольская	Физкультурный досуг (картотека). № 10	Тема-«В страну шарландию». Цель- учить при прицеле, замахе и броске слитно перекачиваться на переднюю ,заднюю и вновь на переднюю ногу, выполнять бросок с широким замахом; закреплять навыки ползания различными способами; Совершенствовать навыки катания обруча ;развивать фантазию; воспитывать чувство товарищества ,желание прийти на помощь слабому. П.игра-«Два и		

						три».Стр-210-214. №16.Е.И. Подольская	
Март		Равновесие при ходьбе в полуприседе с мячом в руках.	Тема –«В любом месте веселее вместе» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ,выполнять упражнения парами; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи П.игра-«Догони свою пару» Стр-214-217. №17.Е.И.Подольская	Физкультурный досуг (картотека). № 11	Тема –«Вместе весело шагать по просторам». Цель- учить сохранять Равновесие при ходьбе в полуприседе с мячом в руках; закреплять навыки и умения выполнения упражнений с гимнастическими палками;совершенствовать навыки ходьбы и бега ;воспитывать Чувство товарищества и взаимопомощи. П.игра-«Челночок». Стр-217-221. №18. Е.И.Подольская	Тема-«Заколдованный остров». Цель-учить проползать под дугами,не касаясь спиной края;закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади;совершенствовать навыки прыжков ;продолжать знакомить с окружающим миром. П.игра-«Найди свою пару». Стр-221-225. №19. Е.И.Подольская	Фотовыставка. «Спортивной лучшей друг»
			Занятие (на воздухе). Цель- учить передавать мяч над головой ,стоя в колоннах ;упражнять в метании шишек правой и левой рукой способом «стоя на коленях».П. игра-«Не попадись»Стр-139-140. №12. Е.И.Подольская	Занятие(на воздухе). Цель- учить детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом,не пропуская реек; упражнять в бросании мяча из-за головы. П.игра-«Свободное место» Стр-151-152. №18. Е.И.Подольская	Занятие(на воздухе). Цель- упражнять в прыжках на одной ноге с сохранением равновесия; в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек. П.игра-«Наперегонки» Стр-152-153. №19. Е.И.Подольская	Подвижные игры. «Ловишки», «Назови детеныша», «Челночек», «Наперегонки». Стр-153-154. Е.И.Подольская	

		Закреплять координацию движений.	Тема-«Если с другом вышел в путь» Цель- учить выполнять упражнения в парах синхронно ;закреплять умение катить обруч, не теряя его; совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега.П.игра-«Успей занять домик» Стр-225-228. №20. Е.И.Подольская	Тема-«Мой друг –волан» Цель- учить умению действовать с воланом; Закреплять и развивать координацию движений; совершенствовать навыки ходьбы и бега. И.игра-«Успей занять свое место». Стр-228-231.№21. Е.И.Подольская	Тема-«В гостях у дельфинов». Цель- учить детей пролезать под натянутой веревкой боком в группировке, Не задевая край; закреплять умение действовать по сигналу; совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать знакомить с окружающим миром, воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. П.игра-«Фигуры». Стр-231-235. №22 Е.И.Подольская	Тема – «Магазин игрушек». Цель- учить подбрасывать и ловить мячи, активно работая кистью руки; закреплять навыки ползания под дугами, толкая мяч головой впереди себя;совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать фантазию.П.игра-«Платок» Стр-235-238. №23. Е.И.Подольская	
Апрель			Физкультурный досуг (картотека). № 12	Тема-«На арене цирка» Цель- учить сохранять равновесие, стоя на кубе, руки в стороны с закрытыми глазами; закреплять навыки перепрыгивания через предметы, переноса ноги над предметом; совершенствовать навыки выполнения упражнений с веревками. П.игра«Слушай сигнал» Стр-238-242.Е.И. Подольская	Спортивные игры и эстафеты в зале. (по плану спортивных игр). Игры № 1,2,3,4,5	Развлечение для детей. «День рождения бабушки Яги» Стр-48-61. Н.Луконика. Физкультурные праздники в детском саду.	Консультация. «Спортивный уголок в домашних условиях»
		Сохранять равновесие при ходьбе	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять прыжкам в длину	Занятие (на воздухе). Цель-учить пролезать через пролеты гим-	Занятие (на воздухе). Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе	Занятие(на воздухе). Цель- учить сохранять равновесие при	

		по ограниченной поверхности.	с разбега,стараясь попасть в место отталкивания;упражняются в перебрасывании мяча друг другу способом «снизу»;формировать выносливость.П.игра-«Угадай кто позвал»Стр-154-157. №20. Е.И.Подольская	настической стенки, Не задевая за край; упражнять в прыжках в длину с разбега. П.игра-«У кого мяч» Стр-157-158. №21. Е.И.Подольская	по ограниченной поверхности; упражнять в пролезании через пролеты гимнастической стенки ,не задевая за край. П.игра-«Не урони палку» Стр-158-159. №22. Е.И.Подольская	прыжках на одной ноге и при ходьбе по ограниченной поверхности. П.игра-«Перебежки с шишками». Стр-159-160. № 23. Е.И.Подольская	
			Занятие (в зале). Цель- упражнять детей в ведение и передаче мяча партнеру; закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног, упражнять в лазанье с использованием координации.. П.игра«Найди свой дом». Стр-178-179. №42.Н.В.Полтавцева.	Занятие(в зале). Цель- закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания; упражнять в быстром влезании на гимнастическую стенку. П.игра-«Пожарные на учениях» Стр-209-210. №49. Н.В.Полтавцев а.	Занятие(в зале). Цель- упражнять в ведении, передаче, ловле,и забрасывании в кольцо большого мяча; в прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-верх; упражнять в умении передвигаться боком. П.игра-«Свободное место». Стр-217-218. №51. Н.В.Полтавцева.	Физкультурный досуг (картотека). № 4	
Май			Обследование двигательной деятельности детей : 1.бег на 10 м. 2.бег на 30 м.	Занятие (в зале). Цель- упражнять в лазанье по гимнастической стенке; закреплять умение выби-	Физкультурный досуг (картотека). 13	Физкультурный праздник-«Айболит» Стр-240-242. Н.В.Полтавцев а.	Итоговая диагностика

				рать способ броска; развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах. П.игра-«Слушай сигнал»Стр-206. №48.Н.В. Полтавцева.			ка развития детей образовательной области «Физическая культура».
	Закреплять умение выбирать способ броска.	Обследование двигательной деятельности детей: 1.Метание в даль.	Подвижные игры. «Отмерялки», «У кого мяч», «Не урони палку», «Перебежки с шишками». Стр-160-161. Е.И.Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- учить бросать мяч способом «от плеча» в парах и ловить его, не теряя; упражнять в лазании по гимнастической стенке ,перелезая с пролета на пролет; формировать выносливость. П.игра-«Птицы и дождик».Стр-161-163. №24. Е.И. Подольская	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в прыжках на двух ногах и метании; развивать глазомер. П.игра-«Резвые лягушата». Стр-164-165.№26. Е.И.Подольская		
		Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места	Подвижные игры.«Птицы и дождик», «Рыбки в пруду»,«Резвые лягушата», «Солнце и дождик».Стр-166-167. Е.И. Подольская	Подвижные игры. «Гроза», «Сорока», «Горелки», «Перемени предмет». Стр-126-128. Е.И.Подольская.	Физкультурный праздник. Стр-113-115. Л.Д.Глазырина. «Методика физического воспитания детей»		

III. Организационный раздел
3.1.Режим занятий обучающихся на 2018-2019 учебный год

<i>Д/н гр.</i>	<i>2-я младшая Буратино</i>	<i>Средняя Колокольчики</i>	<i>Старшая Звёздочки</i>	<i>Старшая компенсирующая Весёлые ребята</i>	<i>Подготовительная Непоседы</i>
Поне- дельник			Физическая культура (зал) 1.п.-15.30- 15.55-16.25	Физ. культура (зал) 16.35-17.05	Физическая культура (воздух) 11.45-12.15
Вторник	Физ. культура (зал) 1.п.-10.30-10.45 2.п.10.55-11.10	Физ. культура (зал) 1.п.-9.30-9.55 2.п.-10.00-10.20		Физ. культура (воздух) 11.30-12.00	
Среда	Физ. культура (воздух) 11.40– 11.55	Физ. культура (зал) 1п. 10.40 – 11.00 2п. 11.10– 11.30			Физ. культура (зал) 1п. 9.20 – 9.50 2п. 10.00 – 10.30
Четверг	Физ. культура (зал) 1.п.-9.30-9.45 2.п.-10.00-10.15		Физ. культура (воздух) 11.55-12.20		Физ. культура (зал) 1п. 10.35-11.05 2.п.-11.15-11-45
Пятница		Физ. культура (воздух) 11.30-11.50	Физическая культура (зал) 1п. 15.30-15.55 2 п.16.00-16.25	Физ. культура (зал) 16.35 -17.05	

3.2. Циклограмма
распределения рабочего времени
инструктора по физической культуре Конева А.А.

Дни недели	Вид деятельности, время проведения
Понедельник 11.00-17.00	11:45-11.15- подготовительная группа - физкультурное занятие(воздух) 11.50-12.05- индивидуальная работа с детьми 12.10-13.30-подготовка к Досугам 13.30-15.20-взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 15:30-15:55-старшая группа (зал) 16.35- 17.05 старшая компенсирующая группа - физкультурное занятие (зал)
Вторник 8.00-14.00	8.00-8.40- утренняя гимнастика во всех возрастных группах 8.40-9.00- взаимодействие с родителями 9.30-9.50-средняя группа(зал) – физкультурное занятие 10.30-10.45 -2 младшая группа(зал) – физкультурное занятие 11.30- 12.00-старшая . гр. (к) - физкультурное занятие(воздух) 11.00 -12.10- индивидуальная работа с детьми 12.10-13.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 13.00-14.00-оснащение пед.процесса.
Среда 8.00-14.00	8.00-8.40-тренинг гимнастика во всех возрастных группах 8.40-9.00-взаимодействие с родителями 9.20-9.50-подготовительная группа - физкультурное занятие(зал) 10.40-11.00- средняя гр. - физкультурное занятие(зал) 10.55-11.35-индивидуальная работа с детьми 11.40-11.55 –вторая младшая группа - физкультурное занятие (воздух) 12.00-14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)

	1 раз в неделю в каждой возрастной группе Досуги
Четверг 8.00-14.00	8.00-8.40-утренняя гимнастика во всех возрастных группах 8.40-9.00-взаимодействие с родителями 9.30-9.45 -вторая младшая группа- физкультурное занятие(зал) 10.35-11.05-подготовительная группа -физкультурное занятие (зал) 11.55-12.20-старшая группа (воздух). 10.50. – 12.00 индивидуальная работа с детьми. 12.00-13.00- оснащение пед. процесса 13.00-14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)
Пятница 11.00-17.00	11.00-11.15- индивидуальная работа с детьми 15.30-15.55 16.00-16.25–старшая группа -физкультурное занятие (зал) 12.10-14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 14.10-15.15-подготовка к Досугам 16.35-17.05 –старшая группа компенсир. - физкультурное занятие(зал) 11.30-11.50 –средняя группа .–физкультурное занятия (воздух)

3.3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		Гибкий режим; занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		Утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки на занятиях; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; музыкально-ритмические движения; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; логоритмическая гимнастика
Система закаливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); солнечные ванны (в летнее время); стопотерапия; обширное умывание
	Специально организованная	купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп дорожка здоровья(в теплое время года)
Организация рационального питания		организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим

Диагностика уровня физического развития	диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; обследование логопедом
---	---

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
1.Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей От +21 ⁰ до +19 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С			
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 ⁰ С			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 ⁰ С			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
	+21 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С
Во время дневного сна	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С
2. Воздушные ванны Прием детей на воздухе	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная - +18 ⁰ С В теплое время года - на участке детского сада			
Физкультурные занятия	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С
	Одно занятие в группе. Форма спортивная. Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.			
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	-5 ⁰ С	-5 ⁰ С	-10 ⁰ С	-10 ⁰ С
Хожение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 ⁰ С и выше В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +18 ⁰ С			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 ⁰ С			
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 ⁰ С ниже нормы			
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	

3.Специальные закаливающие воздействия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, тепло-защитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.	
Водный душ	Ежедневно перед обедом в летне-оздоровительный период	
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период	Во время прогулки в летне-оздоровительный период
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна

Двигательный режим младшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями.
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц , 20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим средней группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке), 5-6 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 20-25 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20-25 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 мин.
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим старшей группы

Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке), 6-7 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 30 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим подготовительной группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

3.4. Формы работы с семьёй.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования (анкета прилагается).

Второй – подразумевает составления *перспективного плана и плана работы с родителями.*

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие **формы работы:**

Анкетирование, опросники, тесты

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются **наглядно-информационные формы работы**:

Наглядно – информационные формы

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;

Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;

Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

Совместные физкультурные праздники и развлечения

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества- уже стал нашей традицией. Эти соревнования благотворно влияют на взаимоотношения в семье, осуществляют тесную связь между дошкольным учреждением и семьей по физическому воспитанию.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплавляют семьи.

Традиционными стали **Дни открытых дверей**, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

Гимнастический вечер

В настоящее время мы все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания. В нашем детском саду работает кружок для старших дошкольников «*Веселый мяч*» с использованием коррекционных мячей (фитболов). Итог работы за год, мы подводим на гимнастическом вечере, где дети показывают свои программы, сюжетные композиции, образные упражнения.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на общем собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Летние виды спорта» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению
	3	«Я и моя семья» «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Семейный фотоконкурс Беседа Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
	4	«Проведем выходной день с пользой»	Консультация	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке
Октябрь	1	День открытых дверей «Веселая ярмарка» «Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период» «Двигательный режим детей 4-5 лет»	Музыкально-физкультурный праздник Беседа Консультация	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет

	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» Неделя здоровья с 22 по 26 октября	Беседа Участие родителей в организации и проведении мероприятий	Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	4	«Физическое воспитание ребенка в семье» «Мы - спортивная семья»	Консультация, рекомендации Фотоконкурс	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Ноябрь	1	«Дорожки здоровья»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования
	2	«Каким бывает отдых»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Встреча с Колобком» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение Консультация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности. Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим»	Беседа, рекомендации Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни
	2	«Моя семья – моя радость»	Выставка рисунков с родителями Беседа	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности Познакомить родителей с комплексом фи-

		«Лыжи для здоровья»	Экскурсия в парк	физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы» «Игры с обручем»	Спортивный праздник на воздухе Консультация	Формирование представлений о здоровом образе жизни Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
	4	«Какие закаляющие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья» Неделя зимних игр и развлечений «Дыхательная гимнастика»	Сбор материала о родословной семьи. Знакомство с происхождением имен Привлечение к организации и проведению Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
	4	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни
Февраль	1	«День Защитника Отечества» «Защитники Отечества» День открытых дверей – «Наша спортивная семья»	Праздник физкультурно-музыкальный Фотовыставка Выставка рисунков детей	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Создать положительную эмоциональную обстановку
	2	«Ребенок дома»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	3	«Зимние прогулки» «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	4	«Я люблю свою семью» «Упражнения для	Выставка рисунков	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями

		развития правильной осанки»	Рекомендации	для развития правильной осанки
Март	1	Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом» «Упражнения для развития правильной осанки» «Широкая Масленица»	Праздник музыкально-физкультурный Консультация Физкультурный праздник	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч» «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация Беседа	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей
	4	Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Помощь родителей в организации	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	1	«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	2	«Физкульт-Ура»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Босиком за здоровьем»	Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
	4	«Движение и здоровье» «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация Беседа, рекомендации	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«День Победы»	Праздник физкульт-	Доставить радость общения детям с роди-

		«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	турно-музыкальный Рекомендации Консультация	телями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Беседа Консультация	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
	4	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы с родителями Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Июнь	1	День открытых дверей «День защиты детей»	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях

3.5. Организационные формы образовательного процесса

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются:

- учебная работа (разные виды занятий по физической культуре);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Учебная работа.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – **основная форма** организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными целями и задачами занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовле-

ние естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнений, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста (2 раза в неделю). С 5-ти лет – 3 раза (одно из них – на воздухе – за счет часов прогулки). Длительность физкультурных занятий: 2-3 года – 10-15 минут; 3-4 года – 15-20 минут; 4-5 лет – 20-25 минут; 5-6 лет – 25-30 минут.

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

Основными принципами расположения физических упражнений на физкультурном занятии является учет работоспособности человеческого организма, предупреждения травматизма. Кроме того, физкультурные занятия должны отвечать общепедагогическим принципам обучения.

В практике работы с дошкольниками принята **форма занятия**, состоящая из 3-х частей:

1. **Вводная часть** – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.

2. **Основная часть**, в которой реализуются главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.

3. **В заключительной части** следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Данная структура занятия является традиционной и относится к смешанному типу занятий (50% от всех занятий). Кроме традиционного типа занятий, в последнее время получили распространение следующие типы:

- игровые (на основе игр-эстафет, игр-аттракционов, с использованием подвижных игр);
- сюжетно-игровое (все части занятия объединены единым сюжетом), тренировочное (с использованием тренажеров); ритмическая гимнастика;
- занятия с элементами фольклора (Повышает интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки);
- тематическое (посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений (катанию на коньках, лыжах, элементами игры в волейбол, хоккей);
- занятие с использованием элементов нетрадиционных оздоровительных систем (у-шу, хатха-йога и т.д.);
- комплексное (опирается на синтез различных видов детской деятельности, решает задачи физического и психического, социально-нравственного и умственного развития);
- контрольно-проверочное (проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей и основных движений и физических качеств);
- занятие-поход и т.д.

физкультурно-познавательные (направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса).

Сегодня обязательным условием организации образовательной деятельности в ДОУ выступает принцип интеграции. Программа физкультурно-оздоровительной работы должна строиться на интеграции образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура», с одной стороны, и комплекса: «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность», «Труд», «Познание», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Музыка», - с другой. Чем разнообразнее по используемым видам деятельности и дидактическому материалу будут занятия, интегрирующие разные образовательные области, тем эффективней они будут.

Для развития познавательных процессов возможно использовать следующие организационно-методические приемы: сюжетная форма занятий, в которой средства физического воспитания подчинены определенной тематике; народные подвижные игры на основе художественного поэтического текста с произнесением игровых речитативов, стихов, диалогов; упражнения дыхательной гимнастики с произнесением звуков и звукосочетаний на выдохе, которые выполняются в покое и в сочетании с движениями; упражнения, направленные на развитие дифференцированных движений и мелкой моторики пальцев; использование загадок; музыкальное оформление занятий; введение заданий, требующих сочетания двигательной и умственной деятельности.

. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Этапы – условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Они имеют свои задачи, согласно которым необходимо подбирать соответствующие средства, методы и формы, стимулирующие двигательную активность дошкольников.

В течение дня воспитатель выполняет сложную многообразную работу по воспитанию и обучению детей, использует индивидуальные, коллективные формы работы и разнообразные методы. Планируется двигательная активность детей по трем этапам:

1. Утро.
2. Прогулка.
3. Вторая половина дня.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных с детьми. Из них составляются комплексы.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу различных групп мышц. При этом устанавливается такая последовательность упражнений: 1) для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника; 2) для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки; 3) для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц. Продолжительность каждого комплекса утренней гимнастики обычно 7 дней. В течение этого времени в комплекс могут быть включены аналогичные по задачам варианты упражнений, заменены используемые предметы.

Виды утренней гимнастики:

- * традиционная;
- * ритмическая;
- * игровая;
- * сюжетная;
- * оздоровительно-беговая;
- * с использованием простейших тренажеров;
- * с использованием полосы препятствий

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику.

Варианты гимнастики после дневного сна:

- *разминка в постели и самомассаж;
- * гимнастика игрового характера;
- * гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- * пробежки по массажным дорожкам.

Физкультминутки.

Физкультминутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

Не следует забывать, что физкультминутки должны носить игровой характер.

Подвижные игры.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей.

Подвижные игры классифицируются следующим образом:

- по двигательному содержанию (с ходьбой, бегом, прыжками, метанием и т.д.);
- по степени воздействия на организм (большой, средней и малой подвижности);
- по содержанию (сюжетные и бессюжетные);
- по развитию двигательных навыков и физических качеств;
- по использованию пособий (мячи, палки, обручи и т.п.).

Со старшими дошкольниками используются элементы спортивных игр.

Игры малой степени подвижности рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, в умеренном темпе (неспешная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.) Их используют в заключительной части физкультурного занятия, в утренние часы приема, в вечерние часы, в конце прогулки.

Игры средней степени воздействия (средней подвижности). Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений. Игры средней интенсивности оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма, при этом параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентирование в пространстве и т.п.

Игры высокой степени воздействия (высокой подвижности) это зона тренирующего воздействия. Это игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, большим количеством правил, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры.

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки. В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. Преодоление возникших в игре трудностей связано с мыслительной деятельностью, т.е. необходимостью анализа создавшейся ситуации, принятия оперативного решения двигательных задач. Подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки. Что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Активный отдых дошкольников.

Физкультурный праздник является радостным событием в жизни детей. Он позволяет продемонстрировать здоровый образ жизни, который ведут дети, их достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, организация его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка эмоционально положительное, приподнятое настроение.

В программу физкультурного праздника как одного из видов активного отдыха детей входят знакомые детям физические упражнения и подвижные игры, отражающие ранее приобретенные ими двигательные навыки.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль при их проведении играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Физкультурный досуг наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами инструктора при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

По содержанию и композиции физкультурные досуги могут быть разными: строиться на знакомых играх и игровых упражнениях, элементах спортивных игр, упражнениях в основных движениях – в беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку.

Со второй младшей группы проводится День здоровья. Цель – оздоровление нервной системы и организма в целом и поддержание эмоционально положительного состояния психики ребенка. В этот день дети находятся на воздухе, на природе, играют в любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом.

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

В детском саду необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию.

Дети осваивают умение действовать в группе сверстников, вступать в состязательные отношения.

Оздоровительные и корригирующие упражнения в самостоятельной двигательной деятельности интересны дошкольникам и дают высокий педагогический эффект при условии включения их в систему физического воспитания.

Занятия в семье.

Дошкольное образовательное учреждение выполняет многообразные функции: с одной стороны, педколлектив значительное внимание уделяет воспитанию двигательной культуры, развитию личностных и психофизических качеств, приобщению ребенка к здоровому образу жизни; а с другой – осуществляет пропаганду физической культуры и спорта, вовлекает родителей в активную совместную работу по физическому воспитанию. **Формы сотрудничества с семьей:**

анкетирование;

наглядная агитация по вопросам физического воспитания;

консультации и беседы (групповые, подгрупповые и индивидуальные);

организация совместного активного отдыха;

открытые занятия;

день открытых дверей;

родительские собрания (групповые и общие);

создание семейных клубов;

оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физкультуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

3.6.Технология проектной деятельности.

Перспективный план проектов .

Тема проекта	Сроки написания проекта	Группы	Ответственный
«Здоровье»	2011 год	Все группы	Инструктор по

			физ.воспитанию., воспитатели.
«Здоровые дети в здоровой семье»	2013 год	Старший дошкольный возраст	Инструктор по физ.воспитанию
«Неделя здоровья»	2014 год	Все группы	Инструктор по физ.воспитанию
«Организация взаимодействия ДОУ и школы»»	2013 год	Старший дошкольный возраст	Инструктор по физ.воспитанию., воспитатели.

Уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно – ориентированного подхода к образованию и является технология проектирования.

Первым моим проектом был физкультурно-оздоровительный **проект «Здоровье»**. Цель - создание условий для полноценного физического развития детей и полноценной двигательной активности. В ходе реализации проекта в спортивно-музыкальном зале были созданы все условия для проведения физкультурных занятий, оборудован уголок спортивного оборудования и инвентаря, оборудована и расширена спортивная площадка на улице. Проводятся ежедневные физкультурные занятия инструктором физической культуры, как в спортивном зале, так и на улице.

С 2011 года вела оздоровительный **кружок «Здоровей-ка»**, который посещали дети старшего дошкольного возраста с 1 группой здоровья. В 2013г. нами был разработан проект «Организация коррекционного **кружка «Крепыши»**», который выиграл грант 20000 руб. в районном конкурсе социально-значимых проектов, посвященном 90-летию Купинского района. На выигранный грант был организован физкультурно-оздоровительный кружок для детей с нарушением осанки и плоскостопием, являюсь в должности руководителя кружка. В кружковой деятельности дошкольники занимаются с особым интересом и желанием.

Цель работы кружка – укрепление и сохранение физического, психического и эмоционального здоровья детей путём привлечения к регулярным занятиям спортом. Профилактика искривления осанки у детей и плоскостопия. На занятиях с детьми использую разные методы и приемы. Провожу упражнения и игры профилактического и оздоровительного характера. На занятиях включаю музыку релаксации, это позволяет детям успокоиться и чувствовать себя уверенней. В результате работы у детей заложены основы единого подхода к укреплению здоровья. В каждой группе детского сада созданы условия для самостоятельно-двигательной деятельности детей и профилактики плоскостопия, нарушения осанки.

С 2013 года работаю по **проекту «Здоровые дети в здоровой семье»**. **Цель:** создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию здоровья дошкольников.

Работая по проекту, провожу развлечения, спартакиады, родительские собрания. В результате у родителей появился интерес к занятиям спортом и привычка к здоровому образу жизни вместе с детьми. Родители чаще стали принимать участие в спортивных мероприятиях в ДОУ. Все развлечения и родительские собрания провожу в нетрадиционной форме. Проект был представлен на семинаре-практикуме педагогов района на тему «Формы организации взрослых и детей в процессе образовательной деятельности. Метод проектов в работе с дошкольниками».

Важным аспектом педагогической деятельности считаю **работу с родителями** своих воспитанников, их заинтересованность в педагогическом и воспитательном процессе. Родители принимают активное участие в работе ДОУ, как социальные партнёры в едином образовательном процессе. **Социальное партнёрство** – это один из инновационных подходов в работе. Именно в семье, а не в детском образовательном учреждении, на ранней стадии развития, ребенку должны помочь понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Периодически организуем совместно с родителями фотовыставки:

«Неразлучные друзья взрослые и дети», «Папа, мама, я – спортивная семья». Это способствует организации семейного совместного досуга и отдыха в выходные дни, во время отпуска, семейных методов и способов закаливания детей. Совместно с родителями провожу спортивные праздники, что способствует укреплению семей, дружбе между семьями, выявлению талантов среди родителей,

укреплению здоровья: «Мой папа самый, самый» «Масленица», «Богатырская сила», «Папа, мама, я – спортивная семья».

В работе с родителями использую разнообразные формы работы - родительские собрания, индивидуальные консультации, дни открытых дверей, совместные физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, походы, анкеты.

С целью формирования физических качеств у детей была организована физкультурно-оздоровительная группа «Весёлые старты». Дети, посещающую эту группу отличаются от других детей высокими показателями в силе, беге, прыжках, метании. Это стало видно в результатах районных соревнований, проходивших под девизом «Здоровые дети – надежда России». Регулярно участвую в районных соревнованиях и занимаю с детьми призовые места. (Приложение 5)

В 2014 году был создан физкультурно-оздоровительный проект «Неделя здоровья». Цель – формирование модели поведения дошкольников в экстремальных ситуациях и создание условий для мотиваций у детей на здоровый образ жизни.

Работая по данному проекту убедилась, что дети узнают и закрепляют знания о культуре гигиены, отношению к здоровому образу жизни. Проводим с детьми игры, эстафеты и соревнования. Родители, принимают самое активное участие в поездках на лыжную базу.

В результате реализации проекта дети освоили элементарные приёмы оказания первой медицинской помощи, расширение знаний о наличии витаминов во фруктах и овощах, представление о возможных опасных ситуациях, овладели элементарными знаниями, которые помогли выбрать наиболее рациональный путь к здоровью. Родители в процессе совместной деятельности получили необходимые рекомендации по формированию у детей здорового образа жизни.

В 2016 году мной был разработан социально значимый проект «Детская спортивная площадка».

Проект был выигран в Районном конкурсе социально значимых проектов, на сумму 750000 тысяч рублей.

Цель проекта:

1. Повышение подвижного образа жизни детей путем создания детской спортивной площадки на территории детского сада «Теремок» по межведомственному и меж возрастному взаимодействию.

Задачи проекта:

1. Создать спортивную площадку.
2. Создать родительский клуб.
3. Подготовить физкультурные мероприятия для детей межведомственного и меж возрастного взаимодействия.
4. Проанализировать результат и подвести итоги по работе проекта.

В результате наша спортивная площадка расширилась и было установлено необходимое спортивное оборудование. Наличие хорошо оборудованной спортивной площадки позволит нам более эффективно проводить занятия физической культурой на свежем воздухе с воспитанниками и увеличить количество занятий и спортивных развлечений, эстафет, праздников на свежем воздухе. Физическое развитие 138 воспитанников ДОО получают возможность заниматься физической культурой и спортом не только в музыкально - спортивном зале детского сада, но и при организации всех видов детской деятельности на свежем воздухе.

С 2013 года работаю по проекту «Организация взаимодействия ДОО и школы». Цель проекта - реализовать единую линию развития ребенка на этапах дошкольного и начального школьного детства, придав педагогическому процессу целостный последовательный и перспективный характер. Работая по проекту, установила тесное сотрудничество с МБОУ лицеем №2. Начальные классы лицея приглашают на совместные соревнования, праздники. Дети с удовольствием участвуют в конкурсах, играх, эстафетах, дошкольники получают хорошее настроение и положительные эмоции.

3.6.1. ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ на 2018– 2019 уч. год.

Месяц.	Тема.	Группа.	Отвеств.
I кв. Сентябрь.	«В гости к мишке» «Светофорчик» «Весёлые друзья» «Дружим со спортом»	Средн. Старш. и Подготовит. Средн.	Инстр. по физкульт., воспитатели.

Октябрь.	«Мой весёлый мяч» «Магазин игрушек». «Чистота- залог здоровья!» «Школа скакалки»	Старш. Подготовит. Средн. Старш.	
Ноябрь.	«По дорогам к доброму здоровью!»	Подготовит. Все группы	
II кв. Декабрь.	«Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболек».	Средн. и старш. Подготовит.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Январь.	«Зимние забавы» <u>Зимний спортивный праздник</u> «Зарница»	Средн. Старш. и Подготовит.	
Февраль.	«Кабы не было зимы». «Проказы старухи Зимы». «Будем в армии служить».	Средн. Старш. Подготовит.	Инстр. по физре и музруковод.
III кв. Март.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений».	Средн.и 2 млад. Старш. и Подготовит.	Инстр. по физкульт., воспитатели,
Апрель.	«Дружные ребята» «День здоровья».	Средн. Старш.	Музруковод.
Май.	«День космонавтики». «Мы весёлые цыплята» «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовит.	
Июнь	«Памяти павших будем достойны». «Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей «Мир детства»	Средн.и 2 млад. Старш. Подготовит. Все группы	

3.6.2.План по взаимодействию с социумом.

Коллектив нашего детского сада строит связи с социумом на основе следующих принципов:

учета запросов общественности,

принятия политики детского сада социумом,

сохранения имиджа учреждения в обществе,

установления коммуникаций между детским садом и социумом.

Внешние связи и взаимоотношения в нашем детском саду строятся с учетом интересов детей, родителей и педагогов.

№	Социальный партнер	Мероприятия	Ожидаемый продукт деятельности	Социальный эффект
1	Лицей №2	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты совместных мероприятий	Повышение уровня готовности дошкольников к обучению в школе. Снижение порога тревожности при поступлении в 1-ый класс.
2	Детский сад «Золотой ключик»	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты мероприятий	Повышения физического уровня детей дошкольного возраста. Обогащение социально-эмоциональной сферы детей
3	Стадион «Олимп»	Участие в конкурсах районного уровня	Подготовка детей	Повышения физического уровня детей . Обогащение физкультурно-оздоровительной работы. Получение хорошего

				настроения и положительных эмоций.
4	Лыжная база	Совместный выезд детей и родителей на свежий воздух.	Лыжи	Обогащение социально-эмоциональной сферы детей. Снижение числа пропусков детьми по болезни.

3.6.3. Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр 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.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.7.. Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

IV. Приложения

- 4.1.Списочный состав детей в группах.....(смотреть в приложении)
4.2.Распределение детей по группам здоровья и подгруппам на НОД....(смотреть в приложении)
4.3.Распределение детей для посещения кружков (старший дошкольный возраст).....(смотреть в приложении)
4.4.Карты индивидуального развития(смотреть в приложении)

4.5.КАРТотеКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

1. «Яблоко»

(профилактика нарушений зрения)

Нарисуем яблоко круглое и сладкое.

И большое-пребольшое, очень вкусное такое.

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. «Арбуз»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот какой у нас арбуз:

Несмыслённый карапуз.

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился.

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

Влево покатился, вправо покатился

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

Покатился и...разбился.

Зажмуривание глаз.

3. «Собачка»

(снятие зрительного утомления)

Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

И снова это делает она очень умело.

Повторяют те же движения.

Собачка к носу движется, а потом обратно.

На неё смотреть нам очень приятно!

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

А щенок не лает, глазки закрывает.

Закрыв глаза, поглаживать веки.

5. «Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

6. «Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщишь?

Что ты, серый, ищишь?

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

7. «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

8. «Сова и лиса»

(восстановление зрения)

На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

На сосне сова осталась,

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

Под сосной лисы не стало.

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

9. «Кукушка»

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

Летела кукушка мимо сада,

Поклевала всю рассаду

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

И кричала: «Ку-ку-мак,

Раскрывай один кулак!»

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.

10. «Совушка-сова»

(профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова.

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

Маленькие ножки, а глаза как плошки.

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,

Закрывать глаза.

Ночью глядит:

Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп...

Широко открывать глаза.

11. «Мотылёк»

(профилактика зрительного утомления)

Вот летает мотылёк,

Крылышками порх! порх!

Быстро и легко моргать глазами.

Он летит на огонёк.

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

Поскорей улетай, свои крылышки спасай!

Моргать глазами быстрее.

Улетел...

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

12. «Бабочка»

(укрепление мышц глаз)

Над цветком цветок летает

И порхает, и порхает...

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

13. «Пчела»

(укрепление глазных мышц)

Эй, пчела! Где ты была?

Дети смотрят на пчелу на палочке.

Тут и там.

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

Где летала? – По лугам.

Смотрят вверх, а потом вниз.

Что ребятам принесла?

Мёд! – ответила пчела.

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

14. «Кит»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Кит плывёт как большой пароход.

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Влево плывёт, вправо плывёт

Движения глазами влево – вправо.

А потом...как нырнёт!

Закрывать глаза и зажмурить их.

15. «Ерши-малыши»

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

На реке – камыши. Расплясались там ерши:

Круг – постарше,

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

Круг – помладше,

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

Круг – совсем малыши!

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

16. «Ёлочка»

(нормализация здорового зрения)

Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

С буйным ветром спорится,

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

Дотронься – уколется.

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

Ой!

Зажмурить глаза

17. «Анютины глазки»

(тренировка силы мышц глаз)

Анютины глазки зажмурили глазки.

(Слегка зажмуриться.)

Анютины глазки открылись, как в сказке.

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

18. «Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

Шляпка, шляпка, шляпка,

Ножка, ножка, ножка.

Вот и гриб Антошка.

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

19. «Снежинка»

(коррекция зрения)

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

Снежинки влево полетели,

Глазки влево посмотрели.

Движения глазами влево.

Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Закрывают глаза ладонями.

20. «Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

Тучки по небу ходили,

Красно солнышко дразнили.

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

А мы солнышко догоним, а мы красное поймем.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

21. «Глазки»

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз, и всё сначала.

Быстро, быстро поморгай –

***Отдых глазкам своим дай!
Чтобы зоркими нам быть –
Нужно глазками крутить.***

Вращать глазами по кругу.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз

22. «Пальминг» (оптическое голодание) –

(расслабление мышц глаз)

Глазки ладошками закрылись

И в пещере очутились.

Раз-два-три, ничего не видим мы...

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

23. «Пальчик»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

А потом отведём.

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.

Поморгать глазами и повторить всё сначала.

24. «Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,

И жучок, и червячок, и медведица

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Поморгать глазами и расслабиться.

25. «Дворник»

(снятие усталости с мышц глаз)

Вы, метёлки, метите, метите,

И усталость сметите, сметите,

И усталость сметите, сметите,

Глазки нам хорошо освежите.

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

26. «Шофёр»

(снятие зрительного напряжения)

Качу, лечу во весь опор.

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

Я сам – шофёр и сам – мотор.

То же против часовой стрелки.

Нажимаю на педаль,

Указательный палец подносим к носу и слежу за ним взглядом.

И машина мчится вдаль.

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

27. «Самолёт»

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.

Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.

Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.

Правое крыло отвёл, посмотрел.

Движение глазами вправо, не поворачивая головы.

Левое крыло отвёл, поглядел.

То же влево.

Я мотор завожу и внимательно гляжу.

Движение взглядом по кругу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.

Движение взглядом вверх – вниз.

28. «Вертолёт»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот отправился в полёт

Наш чудесный вертолёт.

Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».

Быстро крыльями кружит,

И жуужжит, жуужжит, жуужжит.

Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.

Ж-ж-ж-ж...

Зажмурить глаза.

4.6. Подвижные игры для детей 3-5 лет.

1. «Мой веселый звонкий мяч»

Инвентарь: мяч среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: закреплять бросок мяча вперед.

Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки с мячом в руках. Дети хором произносят текст и в такт словам слегка сгибают ноги в коленях:

**Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь,
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой!**

С последними словами дети бросают мяч вперед и бегут за ним. Догнав мяч, поднимают его вверх.

!!!Мяч бросать двумя руками из-за головы, нельзя бросать мяч раньше времени, отмечают игроки, которые бросили мяч дальше.

2. «Лягушки и цапля»

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки – «лягушки» стоят на возвышении на одной стороне площадки, водящий – «цапля» стоит в гнезде на другой стороне площадки на одной ноге. По команде «**Лягушки – на болото!**» лягушки спрыгивают с возвышения, прыгают по «болоту» в приседеи «квакают». По команде «**Цапля!**» лягушки убегают в домик, а цапля их догоняет и пятает.

!!!Спрыгивать, мягко приземляясь с носков на пятки

3. «Пингвины и медведь»

Инвентарь: набивные мешочки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки – «пингвины» находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий – «медведь» находится на противоположной стороне.

По команде «**Пингвины, пошли гулять!**» дети прыгают по площадке, удерживая мешочек коленями. По команде «**Медведь!**» берут мешочки в руки и убегают в домик. Медведь догоняет и пятает пингвинов.

!!!Можно прыгать с мешочков в руках.

4. «Птенчики и орел»

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков.

Цель игры: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.

Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде **«Птенчики, полетели гулять!»** птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде **«Орел!»** прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

!!!Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.

5. «Котята и щенки»

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Участвуют 2 подгруппы игроков – «котята» и «щенята». Котята залезают «на дерево» - на гимнастическую лестницу, щенята садятся в «будку» - за гимнастическую скамейку на противоположной стороне площадки лицом к котьятам. По команде **«Котята, побежали гулять!»** котята слезают с лестницы и бегают по площадке. В это время щенята притворяются спящими. По команде **«Щенята!»** котята убегают домика, а щенята перешагивают через скамейку, передвигаются в упоре на коленях за котьятами и «гавкают». Игра повторяется 2 раза, затем подгруппы меняются ролями.

!!!Щенята котят не пятнают, а только пугают.

6. «Лесные звери»

Инвентарь: 10-12 кеглей.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

На площадке в свободном порядке расставлены кегли – «деревья». Игроки – «звери» бегают по «лесу» врассыпную, оббегают деревья и стараются их не задеть. По окончании игры отмечаются дети, которые не сбили кегли.

!!!Беговые упражнения чередуются с ходьбой

7. «Пчелки»

Инвентарь: 4-5 обручей большого диаметра.

Цель игры: улучшать точность ориентировки в пространстве.

На площадке в свободном порядке расположены обруч – «ульи». Игроки – «пчелки» занимают ульи по 4-5 человек. По команде **«Пчелки, полетели за медом!»** дети разбегаются по площадке врассыпную, имитируя руками взмахи «крыльев». По команде **«В ульи!»** бегут в свои домики. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются пчелки, которые собрались в своем домике быстрее других.

!!!Пчелки летают подальше от своих домиков.

8. «Вертолеты»

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков, 2 ленточки длиной 30-40 см на каждого игрока.

Цель игры: закреплять бег врассыпную, развивать внимание и быстроту.

На площадке в свободном порядке лежат кольца – «аэродромы». Дети – «вертолеты» с лентами в руках занимают любой аэродром. По команде **«Вертолеты, заводим моторы!»** игроки в приседе делают вращательные движения руками над головой, имитируя движения пропеллера. По команде **«Полетели!»** бегают по залу врассыпную, разведя руки в стороны. По команде **«На посадку!»** «приземляются» на свои аэродромы. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются самые внимательные вертолеты.

!!!Не сталкиваться, приземляться на свои аэродромы.

9. «Найди свою пару»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимательность и организованность.

Игроки на площадке строятся парами лицом друг к другу. По команде **«Разбежались!»** дети бегают по площадке врассыпную, а по команде **«Найди свою пару!»** находят свою пару и берутся за руки.

!!! Отмечаются пары, которые быстро нашли друг друга.

10. «Отгадай, чей голосок»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность слухового анализатора.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

**Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали,
Ты загадку отгадай,
Голосок чей угадай.**

Педагог выбирает одного из игроков, который произносит любое слово, стараясь сделать так, чтобы его голос не узнал водящий. Водящий открывает глаза и угадывает имя того, кто подал голос. Если водящий не узнал голос, то подавший его выбирается водящим.

!!!Можно произносить не только слова, но и имитировать звуки животных.

11. «След в след»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.

Дети строятся в колонну за педагогом, который идет по снегу, оставляя за собой четкие следы. Дети шагают по следам педагога, стараясь не выходить за их границы.

!!!В процессе игры педагог изменяет ширину шагов и направление движения.

12. «Шишка – камешек»

Инвентарь: шишка, камешек.

Цель игры: учить поворачиваться кругом в колонне, воспитывать внимание.

Дети шагают в колонне по одному. Направляющий держит в руках шишку, а замыкающий колонну – камешек. По команде «**Камешек**» игроки поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении, по команде «**Шишка**» снова шагают за направляющим. Если колонна шагает за направляющим и дается команда «**Шишка**», то нужно продолжить движение без поворота.

!!!В процессе игры можно менять направляющего и замыкающего колонну на другого игрока.

13. «Дрозд»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать дружелюбные и товарищеские взаимоотношения.

Дети строятся парами лицом друг к другу, говорят слова и в соответствии с текстом указывают на себя и на партнера.

**Я дрозд – ты дрозд,
У меня нос – у тебя нос,
У меня сладкие – у тебя сладкие (губы),
У меня гладкие – у тебя гладкие (щеки),
Я твой друг, и ты мой друг.**

С последними словами дети обнимаются, затем меняются парами, и игра продолжается.

!!!Партнера дети выбирают самостоятельно.

14. «Слушай сигнал»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Игроки шагают в колонне по одному. На быстрые удары в бубен (хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют ходьбу короткими семенящими шагами, на медленные удары – широкие свободные шаги.

!!!Игру можно изменить и выполнить ходьбу врассыпную или ходьбу в парах.

15. «Затейники»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческие способности.

Игроки строятся в круг, берутся за руки, в центре круга – водящий. Дети идут по кругу и говорят:

**Ровным шагом, друг за другом
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте!**

Останавливаются.

Дружно, вместе сделаем вот так!

Водящий показывает любое движение, а дети его повторяют. Затем выбирается новый водящий.

4.7. Подвижные игры для детей 4-6 лет.

1. «Мотоциклисты»

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, 3 флажка.

Цель игры: закреплять ведение мяча одной или двумя руками.

Игроки - «мотоциклисты» ведут мяч по площадке в разных направлениях, отбивая его об пол одной или двумя руками. Педагог – «регулирующий» стоит в центре площадки и держит в руках 3 флажка (зеленого, красного и желтого цвета). Когда регулировщик поднимает желтый флажок, то мотоциклисты отбивают мяч об пол на месте, когда красный – останавливаются с мячом в руках, зеленый флажок – продолжают движение. Мотоциклисты, которые нарушили правила, временно выбывают из игры.

!!! Если дети не владеют ведением мяча, то можно отбивать мяч об пол руками и ловить на месте и в движении.

2. «Охота на зайцев»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – 2 «леса», между ними – «охотничья поляна». Игроки – «зайчата» находятся в одном лесу, а водящий – «охотничий пес» на поляне. По сигналу зайчата перебегают через поляну из одного леса в другой, а пес старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки не выбывают из игры.

!!! Псу нельзя выбегать за границы охотничьей поляны.

3. «Поймай комара»

Инвентарь: гимнастическая палка или прут.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «лягушки» строятся в круг, в центре круга педагог, который держит в руках гимнастическую палку или прут с привязанным к нему «комаром» из бумаги. Педагог вращает комара выше голов детей, а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его двумя руками. Отмечаются самые ловкие игроки.

!!! Лягушки подпрыгивают только тогда, когда комар пролетает над головой; отталкиваться следует двумя ногами.

4. «Горячее место»

Инвентарь: по 2-3 ленты на ребенка.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На одной стороне площадки – игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линиями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленту и ввернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся игроков считают ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.

!!! Перебегать с игрового поля в горячее место только по команде; водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам брать сразу несколько лент.

5. «Ловишка с мячом»

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его по имени. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитываются запятнанные игроки, выбирается новый ведущий.

!!! Пятнать игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги.

6. «Совушка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, пчелки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами **«День наступает – все оживает!»** игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами **«Ночь наступает – все замирает!»** дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

!!! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

7. «Линеечка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2-3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своем месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

!!! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

8. «Рыбаки и рыбки»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки – «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвется или пока не будут пойманы все игроки.

!!! Нельзя тянуть сеть в разные стороны.

9. «Мы – веселые ребята»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

10. «Выше ноги от земли»

Инвентарь: 1 флажок.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки бегают по площадке в разных направлениях. Педагог дает в руки одному из детей флажок – это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бежит вместе со всеми. По команде **«Лови!»** дети убегают и «прячутся» на любой возвышении (гимнастической стенке, скамейке, турнике). Игроков, не успевших «спрятаться», водящий пятнает флажком.

!!! Игроки, которых запятнали, остаются в игре. Отмечаются водящие, которые запятнали большее количество игроков.

11. «Хитрая лиса»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг в центре площадки. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и ничем себя не выдает. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: **«Хитрая лиса, где ты?»**. Хитрая лиса прыгает в центре круга и говорит: **«Я тут!»**. Дети разбегаются, а хитрая лиса старается их

догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза. В конце каждой игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.

!!!Пойманные игроки временно выбывают из игры.

12. «Солнце и луна»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «**Луна!**» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

!!!Нельзя пятнать игроков в доме.

13. «Змея»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки (5-6 человек) строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впереди стоящего. Первый игрок в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу голова должна запятнать хвост. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается и выбирают новые водящие.

!!!Голова и хвост должны действовать согласованно, нельзя тянуть игроков за одежду и толкаться.

14. «К своим флажкам»

Инвентарь: 3-4 флажка разных цветов.

Цель игры: формировать пространственную и зрительную ориентацию.

Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга – водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке в рассыпную, а по команде «**К своим флажкам!**» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

!!!Игра повторяется 3-4 раза, водящие меняют местоположение.

15. «Охотники и утки»

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки – «утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг другу, один из охотников держит в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра продолжается 1,5-2 минуты, затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

!!!Мяч бросать в спину или в ноги игрокам.

16. «Волк во рву»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70-100 см. Водящий – «волк» стоит во рву. По команде педагога «**Козы – в поле, волк во рву!**» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий.

!!!В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

17. «Попрыгунчики воробышки»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На площадке начерчен круг, игроки – «воробы» строятся по кругу. В центре круга стоит водящий – «ворона». Воробы запрыгивают в круг, прыгают в круг, выпрыгивают из него. Ворона

старается запятнать воробьев в кругу. Пойманные игроки остаются в игре. Когда ворон поймает 3-4 воробья, выбирается новый водящий.

!!!Диаметр круга 4-6 метров.

18. «Удочка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Игроки – «рыбаки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза, отмечают самые ловкие рыбки.

!!! Мягко приземляться, не топать.

19. «Белые медведи»

Инвентарь: 1 обруч среднего размера.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки – «пингвины» находятся на площадке, водящий – «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу пингвины разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины временно выбывают из игры.

!!!Ловить пингвинов аккуратно, стараясь не ударить их обручем; роль водящего может выполнять педагог.

20. «Мышеловка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать координацию движений и ловкость.

Игроки делятся на 2 группы. Одни образуют круг – «мышеловку». Другие – «мыши» - находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, идут по кругу, подняв сцепленные руки вверх и говорят:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех за раз.

В процессе произнесения слов дети – «мыши» вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается.

!!! Отмечаются самые ловкие мыши.

21. «Салки парами»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги на расстоянии трех шагов одна от другой. Каждый игрок выбирает себе пару. По сигналу «**Беги!**» игроки первой шеренги убегают, а игроки второй догоняют и пятнают свою пару. Затем игроки поворачиваются кругом и меняются ролями.

!!!Расстояние до линии финиша 8-9 м. Нельзя пятнать игроков, которые пересекли линию финиша.

22. «Успей выбежать»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции на сигнал.

Участвуют две группы, которые строятся в 2 круга – внутренний и наружный. Во внутреннем круге находится треть детей. Игроки, образовавшие наружный круг, берутся за руки, идут вправо или влево, по сигналу бегут. Игроки, стоящие в центре ритмично хлопают. По команде «**Стой!**» дети в наружном круге останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог считает до трех. За это время игроки, стоящие в центре, должны выбежать из круга. После счета «**Три!**» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими.

!!! При повторении игры на середину выходят другие игроки.

23. «Космонавты»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и самостоятельность.

На снегу или на земле рисуются ракеты, в которых находится по 4-5 кругов, - это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному вокруг площадки и говорят.

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

По окончании слов игроки разбегаются по ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Проигрывают космонавты, которым не хватило места.

!!!Занимать места в ракетах только по окончании слов. Игроки, нарушившие правила, считаются проигравшими.

24. «Горелки»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небояб птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

По окончании слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.

!!!Игрок, оставшийся без пары, становится водящим.

25. «Ловля бабочек»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять бег в парах.

Игроки – «бабочки» находятся на площадке. Две пары водящих – дети с «сачками» - держатся за руки. По команде «**Летите!**» бабочки разбегаются по площадке. По команде «**Лови!**» водящие ловят бабочек в сачок – соединяют руки вокруг бабочки и отводят ее в условленное место. По команде «**Бабочки отдыхают – сели на цветок!**», дети приседают (отдых). По команде «**Летите!**» игроки снова разбегаются. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4-5 бабочек. Затем выбираются новые водящие.

!!!Во время игры водящим нельзя отпускать руки.

26. «Медведи и пчелы»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Участвуют 2 команды, одна команда – «медведи», другая – «пчелы». Пчелы стоят в «доме» - на возвышении. На расстоянии 3-4 м от «дома пчел» отмечается линия леса – «дом медведей». На противоположной стороне на расстоянии 7-8 м от дома пчел – «луг». По сигналу пчелы летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и «лакомятся медом». По сигналу «**Медведи!**» пчелы летят к своим ульям и пятнают («жалят») тех медведей, которые не успели убежать в лес. Пойманные медведи остаются в игре. Игра повторяется 2-3 раза, затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, запятнавшая большее количество медведей.

!!!При повторении игры дети меняются ролями.

27. «Жмурки»

Инвентарь: повязка на глаза.

Цель игры: повышать эмоциональный фон занятий.

Из числа игроков выбирается водящий – «жмурка», ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по площадке, а жмурка их ловит. Если жмурка приближается

к границам площадки, то его предупреждают словом **«Огонь!»**. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

!!!Не выбегать за границы площадки, убрать с площадки лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет новый водящий.

28. «Пятнашки»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Дети – игроки находятся на площадке, а водящий – «пятнашка» в стороне. По команде **«Лови!»** дети разбегаются, а пятнашка догоняет их и пятнает. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается количество пойманных игроков и выбирается новый водящий. Отмечаются водящие, запятнавшие большее количество игроков.

!!!Водящим запрещается толкать и хватать игроков руками.

29. «Усатый сом»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Площадка линией делится на 2 части – «реку» и «берег». Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега (6-7 м от рыбок). Дети хором говорят:

**Под камнями сом не спит,
Он ушами шевелит,
Рыбки, рыбки, не зевайте,
Все на берег выплывайте.**

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим.

!!!Сом не должен забегать за линию берега.

30. «Части тела»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность, повышать эмоциональный фон занятий.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога **«Рука-голова!»** каждый игрок быстро находит себе партнера и кладет руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

!!!Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «спина-спина», «рука-нос» и др.

31. «Заяц – месяц»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать двигательную координацию.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий – «заяц – месяц» стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором спрашивают, а заяц – месяц им отвечает:

«Заяц – месяц, где ты был?» - «В лесу».

«Что делал?» - «Сено косил».

«Куда клал?» - «В сарай».

«Кто видел?» - «Чур!».

Со словом «Чур!» дети разбегаются, а заяц старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

!!!Разбегаются только по сигналу, можно усложнить игру и назначить не одного, а нескольких водящих.

32. «Метелица»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между снежным валом, санками, снеговиком и другими препятствиями. Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы.

!!!Игра повторяется 3-4 раза, каждый раз выбирается новый ведущий.

33. «Снежная королева»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остается стоять на месте.

!!!При повторении игры из числа самых ловких игроков выбирается другой водящий.

34. «Отбей льдинку»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с льдинкой. По сигналу водящий отбивает льдинку ногой, стараясь выбить ее за пределы круга, а игроки отбивают льдинку обратно. Отмечаются самые ловкие игроки.

!!!Отбивать льдинку можно только ногами.

35. «Два Мороза»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящие – «Два Мороза», в центре площадки лицом к игрокам. Морозы говорят: «**Мы два брата молодые, два мороза удалые!**». Один говорит: «**Я Мороз – красный нос**», второй – «**Я Мороз – синий нос!**», вместе: «**Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?**». Дети хором говорят: «**Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!**». После этих слов игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящие стараются их запятнать («заморозить»). По окончании игры подсчитывают количество «замороженных» игроков и выбирают новых водящих.

!!!Перебегать с одной стороны площадки на другую, не толкаться и не мешать другим игрокам.

36. «Не ходи на гору»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Игроки строятся в круг и берутся за руки, в центре круга большой снежный ком – «гора». По сигналу дети начинают «тянуть» друг друга к горе, стараясь столкнуть туда своего товарища. Игрок, который коснется кома туловищем или ногой, выбывает из игры.

!!!Если игроков много, то в центре круга можно разместить несколько снежных комьев.

37. «Ударь по мячу»

Инвентарь: 2 мяча среднего размера.

Цель игры: развивать ориентацию в пространстве.

Участвуют 2 игрока. Напротив каждого на расстоянии 2-3 м лежит мяч. Игрокам завязывают глаза и раскручивают кругом 2-3 раза. После этого им нужно подойти к своему мячу и ударить по нему ногой. Отмечаются игроки, которым удалось это сделать.

!!!Можно помочь игроку, который не может найти свой мяч.

38. «Море волнуется»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки стоят на площадке и говорят:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

Морская фигура на месте замри.

В такт словам дети взмахивают руками. С последними словами останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры.

!!!Фигура обязательно должна быть морская; игру можно усложнить, предложив детям придумать фигуру в парах или в тройках.

39. «Горячая картошка»

Инвентарь: 1 мяч среднего размера.

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают мяч друг другу по кругу. Как только музыка остановится, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 игрока – победителя.

!!!При передаче мяча не бросать мяч; игроки, уронившие мяч, выбывают из игры.

40. «Запрещенное движение»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре круга – педагог. Педагог выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещенное. Дети повторяют все движения, кроме запрещенного. Игроки, которые повторили запрещенное движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

!!!Запрещенное движение надо менять через 4-5 повторений.

41. «Тихо – громко»

Инвентарь: маленький предмет.

Цель игры: воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Дети строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Педагог дает одному из игроков предмет, который нужно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Водящий открывает глаза и старается определить ребенка с предметом. Если водящий приближается к игроку с предметом, то дети громко хлопают, когда удаляются – хлопают тише.

!!!Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

42. «Съедобное – несъедобное»

Инвентарь: мяч.

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.). Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

!!!Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

43. «Летает – не летает»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать сообразительность и внимание.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например самолет, птица, бабочка, жук и т.д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

!!!Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

44. «Фигуры»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать творческие способности.

Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу в колонне, а по сигналу останавливаются и не двигаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами.

!!!Игра продолжается 4-5 раз. Отмечаются наиболее интересные фигуры.

45. «Паровозик, копна, гусеница»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять передвижения и перестроения в сцеплении.

Игроки шагают в колонне по одному. По команде «**Паровозик!**» кладут руки на плечи впереди стоящему и передвигаются в сцеплении на пятках; по команде «**Копна!**» перестраиваются в круг,

держась за руки, идут к центру и поднимают руки вверх; по команде «Гусеница!» перестраиваются в колонну по одному, принимают упор на коленях и передвигаются в сцеплении, положив руки на голени впереди стоящего.

!!!Не разрывать сцепления, четко выполнять команды.

46. «Кто ушел»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать наблюдательность, внимание.

Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Водящий запоминает детей и закрывает глаза. Один игрок уходит из зала. Водящий закрывает глаза и отгадывает, кто из детей ушел. Если он отгадает, то сам выбирает водящего, если нет, то водящего выбирает педагог.

!!!Детям нельзя подсказывать водящему.

47. «Узнай товарища»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность сенсорных систем.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

!!!Не подсказывать, отмечают самые внимательные игроки.

48. «Рыбы, птицы, звери»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: расширять кругозор, воспитывать сообразительность.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трех слов «Зверь!», «Рыба!» или «Птица!». Поймавший мяч должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

!!!По окончании игры отмечают дети, которые не получили штрафных очков.

49. «Тишина»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: тренировать статичное равновесие.

Игроки шагают в колонне и говорят:

Тишина у пруда, не колышется вода,

Не шумят камыши. Засыпайте, малыши.

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статичную позу. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 3-4 раза.

!!!Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

50. «У ребят порядок строгий»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить находить свое место в игре, воспитывать организованность и внимание.

Игроки строятся в 3-4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают враспынную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

!!!Можно строиться в колонны или в шеренги.

51. «Быстро шагай»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой стороне площадки – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит:

«Быстро шагай, смотри не зевай, стой!». В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становится водящим.

!!!Нельзя бежать, шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом.

52. «Смена мест»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки 2 команд строятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По команде **«Разойтись!»** расходятся свободно по площадке, а по команде **«Смена мест!»** строятся в шеренгу на стороне другой команды. Отмечается команда, которая быстрее и без ошибок построилась.

!!!Очередность игроков при построении можно не соблюдать.

53. «Фантазеры»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

!!!Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

54. «Шмель»

Инвентарь: мяч среднего размера.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно.

Один из игроков держит в руках мяч. Дети руками прокатывают мяч по полу, стараясь «ужалить» - попасть в ноги другому игроку. Ужаленный игрок поворачивается спиной в круг и не принимает участия в игре до тех пор, пока не «ужалят» следующего.

!!!Дети не дают себя «ужалить», задерживая мяч в руках.

55. «Кто внимательный»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. Один удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на двух ногах на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

!!!Педагог подает сигналы в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать другие упражнения.

56. «Два и три»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу врассыпную с перестроением в пары и тройки по сигналу.

Дети шагают по площадке в разных направлениях. По сигналу **«Два!»** образуют пары и становятся лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу **«Три!»** образуют тройки.

!!!Отмечаются пары и тройки, быстро выполнившие задание.

57. «Козлики на мостике»

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: тренировать равновесие, воспитывать взаимопомощь и товарищество.

Игроки – «козлики» делятся на 2 подгруппы и строятся в колонны – одна напротив другой. Между ними стоит «мостик» - гимнастическая скамейка. 2 козлика из разных команд идут навстречу друг другу по скамейке. Встретившись, они расходятся, стараясь не упасть в «канаву». Когда пара освободит скамейку – идут следующие игроки. Игроки помогают друг другу сохранять равновесие. Отмечаются самые дружные пары.

!!!Под скамейку положить мат.

58. «Перекаты»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в шеренгу и ложатся на пол на живот, вплотную друг к другу. По сигналу крайний игрок перекачивается с живота на спину лежащих детей. За ним перекачивается следующий игрок. Докатившись до конца колонны, игроки ложатся на живот. Затем «бревнышки» катятся в обратном направлении.

!!!Игра продолжается 2-3 минуты.

59. «Эхо»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и.п. – лежа на спине, руки за головой.

Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово.

Например, педагог говорит **«Кто там?»**, а дети отвечают **«Та-а-ам»**.

!!!В игру можно включить статические дыхательные упражнения или звуковую гимнастику с протягиванием различных звуков и слогов на выдохе.

60. «Свободное место»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, принимают исходное положение – сесть, согнув ноги скрестно, руки на коленях. 2 соседних игрока встают спиной друг к другу и по сигналу оббегают круг в противоположных направлениях. Выигрывает игрок, который первый прибежал к своему месту и принял исходное положение.

!!!Во время бега не сталкиваться.

61. «Кто быстрее с мячом»

Инвентарь: 1 мяч, 1 дуга.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волевые качества.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети бегут к своим дугам (расстояние 6-7 м от стартовой линии), прокатывают под ними мяч, пролезают под дугой, догоняют мяч, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первым пересек стартовую линию и не допустил ошибок.

!!!Пролезать под дугой в упоре на коленях, не касаться дуги спиной.

62. «Попади в цель»

Инвентарь: 2-3 стойки, кольца по количеству игроков.

Цель игры: тренировать меткость.

Участвуют 2-3 команды, построение детей – в колонну. Игроки выполняют бросок кольца на стойку (расстояние 1,5 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое попавшее на стойку кольцо команде начисляются очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

!!!Бросать кольцо правой рукой от себя.

4.8. Подвижные игры для детей 5-7 лет.

1. «Коршун и наседка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции, формировать согласованность двигательных действий.

Дети строятся в колонну по одному в сцеплении, положив руки на пояс впереди стоящим игрокам. Первый игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», располагается напротив игроков и старается запятнать позади наседки одного из «цыплят». Наседка не пропускает его, перемещаясь из стороны в сторону, не задерживая коршуна руками. Коршун выигрывает, если в течение установленного времени (30-40 с) ему удастся запятнать игрока или если разорвется цепочка. Игра повторяется с новыми водящими.

!!!Играют 8-10 человек, игроков можно разделить на 2-3 команды.

2. «Караси и щука»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна группа строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде **«Щука!»** водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться карасей, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с участием другой щуки. По окончании игры отмечается лучший водящий.

!!!Карасям нельзя трогать камешки руками.

3. «Гуси – лебеди»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать ловкость и быстроту.

Выбирают детей на роль «волка» и «пастуха», остальные игроки – «гуси». На одной стороне площадки (в «доме») находятся гуси, на противоположной стороне – «пастух». Сбоку «логово волка», остальное место – «луг». Пастух зовет гусей на луг.

Пастух: **Гуси, гуси!**

Гуси: **Га! Га! Га!**

Пастух: **Есть хотите?**

Гуси: **Да! Да! Да!**

Пастух: **Так летите!**

Гуси: **Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой!**

Пастух: **Так летите, как хотите, только крылья берегите!**

Гуси перебегают через луг домой, а волк выбежав из логова, старается их догнать и запятнать.

!!!Пойманные гуси остаются в игре, а пастух и волк – другие дети.

4. «Третий лишний»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремленность и активность.

Игроки строятся лицом в круг парами друг за другом. Водящие – «пятнашка» и «третий лишний» - находятся за кругом на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу третий лишний начинает убегать от пятнашки и останавливается впереди любой пары. Последний игрок в паре становится третьим лишним и убегает от пятнашки. Пойманные игроки занимают место в кругу и выбираются новые водящие.

!!!Если пятнашка не может поймать третьего лишнего, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

5. «Охотники и обезьяны»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице, формировать творческие способности.

Участвуют 2 команды. Одна команда – «обезьяны», ее игроки залезают на гимнастическую лестницу. Участники второй команды – «охотники» расположены на противоположной стороне площадки. Между охотниками и обезьянами проведена разделительная линия. Задача охотников – заманить обезьян в ловушку. Они придумывают движение, подходят к разделительной линии, показывают это движение обезьянам и уходят на свою территорию. Обезьяны слезают с лестницы, подходят к линии и повторяют движение. По команде **«Лови!»** обезьяны убегают и залезают на лестницу, а охотники стараются их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются ролями.

!!!По окончании каждой игры подсчитывается количество пойманных обезьян, которые остаются в игре.

6. «Между двух огней»

Инвентарь: 3-4 мяча среднего диаметра.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.

Участвуют 2 команды, одна из команд делится на 2 группы, каждая из которых становится на противоположные стороны площадки, остальные игроки расположены между ними. Одна группа получает 3-4 мяча. По сигналу игроки прокатывают по полу мячи с одной стороны площадки на другую, а игроки в центре стараются увернуться от мячей. Дети, которых коснулся мяч, продолжают играть, а команде засчитывается штрафное очко. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

!!!Мячи нужно катать по полу, а не бросать.

7. «Плетень»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноименные руки соседей справа и слева). По сигналу дети опускают руки и разбегаются по залу в разных направлениях, а по команде «Плетень» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

!!!Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

8. «Щука в реке»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать взаимопомощь и товарищество.

Площадка двумя линиями делится на 3 равные части. По бокам – «реки», в центре – «протока». Игроки – «караси» находятся в реках, а водящий – «щука» - в протоке. По команде «**Караси, в реку!**» караси перебегают из одной реки в другую, а щука старается, не выходя за границы протоки, их запятнать. Пойманные караси остаются в протоке. Они берутся за руки и образуют круг – безопасное место для других карасей, куда щука не может зайти. Теперь, пробегая через протоку, карасям можно забежать в круг и выбежать из него в другую реку. Игра продолжается, пока не останется 3-4 карася. Из их числа выбирается новый водящий.

!!!Щуке нельзя выходить за границы протоки.

9. «Пограничники и парашютисты»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самостоятельность и самоорганизацию.

Участвуют 2 команды – «пограничники» и «парашютисты». Парашютисты бегают по площадке в разных направлениях, а пограничники, взявшись за руки, образуют цепь. Задача пограничников – поймать парашютистов, сомкнув вокруг них цепь. За каждого пойманного парашютиста пограничники получают одно очко. Пойманные парашютисты остаются в игре. По сигналу команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

!!!Парашютистам нельзя тянуть цепь в разные стороны. Им нужно договариваться и двигаться в определенном направлении; если разорвалась цепь – игра останавливается.

10. «Мячик кверху»

Инвентарь: мяч.

Цель игры: воспитывать быстроту, тренировать меткость.

Игроки строятся в круг, водящий находится в центре круга с мячом в руках. Со словами «**Мяч кверху!**» водящий подбрасывает мяч вверх, а дети в это время разбегаются подальше от него. Водящий ловит мяч и кричит «**Стой!**». Дети останавливаются, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в ноги ближайшего игрока. В случае меткого попадания он остается водящим на еще одну игру. В случае промаха игра повторяется с новым водящим.

!!!Если кто-то из игроков двигается после команды «**Стой!**», то он должен сделать 3 шага в сторону водящего.

11. «Иголка и нитка»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, берутся за руки. Водящие – «иглолка» и «нитка» находятся за кругом. По сигналу иглолка начинает убегать от нитки, пробегая «змейкой» под руками игроков, стоящих в кругу. Нитка, догоняя иглолку, бежит в том же направлении. Если нитка догонит иглолку, или нитка перепутает путь движения за иглолкой, то выбирают новых водящих. Если нитка за 23-30 секунд не смогла догнать иглолку, то игра останавливается и выбирают новые водящие.

!!! Если детей много, то можно составить 2-3 круга. Игрокам, стоящим в кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им. Нитка должна бежать по тому же пути, что и иглолка.

12. «Ловля парами»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять бег в парах.

Пара ловцов, взявшись за руки, ловят игроков, бегających по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда пойманы 2 игрока, то они составляют новую пару ловцов и продолжают ловить остальных игроков. Пойманные игроки образуют новые пары и также участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда на площадке остается 2 игрока, которые считаются победителями.

!!!Ловцам запрещается хватать игроков руками, игрокам не разрешается выбегать за границу площадки.

13. «Пять шагов»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (Женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

!!!Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, птиц, рыб и т.д.

14. «У кого мяч»

Инвентарь: мяч малого диаметра.

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если водящий угадал, то он становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

!!!Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

15. «Мяч соседу»

Инвентарь: 2 мяча среднего размера.

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, – по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется 4-5 раз, после чего отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

!!!Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

16. «Поймай палку»

Инвентарь: гимнастическая палка.

Цель игры: тренировать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий, который руками удерживает гимнастическую палку на полу вертикально за верхний конец. Водящий называет по имени одного из игроков, отпускает палку, а названный игрок должен поймать палку, не давая ей упасть.

!!!В средней группе роль водящего выполняет педагог, диаметр круга можно увеличить.

17. «Воротца»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

!!!Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

18. «Летучий мяч»

Инвентарь: мяч среднего размера.

Цель игры: закреплять перебрасывание и ловлю мяча.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий. По сигналу игроки перебрасывают мяч через центр круга, а водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то водящий становится в круг, а игрок, которому выполнялась передача, становится водящим.

!!!Диаметр круга 4-5 м, мяч бросать одной рукой от плеча.

19. «Земля или небо»

Инвентарь: 2 мяча разного цвета.

Цель игры: воспитывать внимание и быстроту мышления.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с двумя мячами в руках (красным и белым). Красный мяч – это «земля», белый – «небо». Водящий бросает одному из детей в произвольном порядке любой мяч (красный или белый). Тот его ловит и в зависимости от цвета мяча должен назвать животное (если мяч красный) либо птицу или летающее насекомое (если мяч белый). Игроки, которые ошибаются или долго думают, получают штрафное очко. По окончании игры отмечают детей, не получивших штрафных очков.

!!!Нельзя повторять названия животных, птиц или насекомых, которые уже звучали.

20. «Не зевай!»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимательность и сообразительность.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он называет любую часть тела и касается ее рукой. Например, произносит «Ухо!» и касается уха, говорит «Нос!» - касается носа и т. д. Игроки должны коснуться той части тела, которую называет водящий. Далее водящий начинает путать детей. Например, говорит «Шея!», а рукой касается лба. Задача детей – не сбиться, кто ошибается – выбывает из игры. Победителем становится самый внимательный игрок.

!!!Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребенок.

21. «Повтори наоборот»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперед – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз, поворачивается в одну сторону – дети в другую и т.д. отмечают самые внимательные игроки.

!!!Игру можно проводить в разных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

22. «Зеркало»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчесывается, поправляет одежду, строит рожицу и т.д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

!!!Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребенок.

4.9.Картотека релаксации.

Сентябрь

1 неделя: «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

2 неделя: «Бабочка»

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки-крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

3 неделя: «Цветок распустился»

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

4 неделя: «Грибок»

Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются - «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

Октябрь

1 неделя: «Дождик»

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами.

Воспитатель: «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю»

2 неделя: «Кулачки»

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики.

3 неделя: «Одежда»

Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

4 неделя: «Спящий котёнок».

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

Ноябрь

1 неделя: «Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

2 неделя: «Осенний лист».

(Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

3 неделя: «Улыбнись»

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.

Воспитатель: Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

4 неделя: «Прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим

Декабрь

1 неделя: «Снеговик»

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

2 неделя: «Игрушки»

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).

2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное
(10-15сек)

3. Снова- «Петрушка».

3 неделя: «Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

4 неделя: «Вьюга и сугроб»

Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

Январь

1неделя: «Желание»

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды.

Воспитатель: «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

2 неделя: «Дружные дети»

Дети лежат на ковре.

Воспитатель: Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите.

3 неделя: «Ледяные фигуры»

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы. Зима, ночь. Во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

4 неделя: «Холодный – теплый»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

Февраль

1 неделя: «Берег»

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего.

Воспитатель: «Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте».

2 неделя: «Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках.

Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

3 неделя: «Сосулька».

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,
Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

4 неделя: «Снеговик».

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

Март

1 неделя: «Дружные дети»

Дети лежат на ковре.

Воспитатель: Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза откройте.

2 неделя: «Отдых»

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами.

Воспитатель: «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

3 неделя: «Воздушный шар»

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

4 неделя: «Резиновые игрушки».

Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Апрель

1 неделя: «Слон»

И.п.: Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном.

Выполнение: Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол.

Произносить на выдохе “Ух!”.

2 неделя: «Дождик»

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами.

Воспитатель: «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

3 неделя: «Кукушка»

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами.

Воспитатель: Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

4 неделя: «Гуси».

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

Май

1 неделя: «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

2 неделя: «Воздушный шар»

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надует их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарик.

3 неделя: «Бабочка»

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

4 неделя: «Мыльные пузыри»

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, рукиверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

5.Картотека эстафет

для физкультурных праздников и досугов.

Эстафета « Поймай шляпой мяч»

Напротив каждой из команд встаёт капитан команды с большой шляпой в руках . У остальных участников команды в руках по малому мячу, который они по сигналу по очереди бросают в шляпу. Капитан команды старается этот мяч поймать. Побеждает та команда, у которой большее количество мячей достигло цели.

Эстафета «Сбей шляпу»

На стойках закрепляется два мяча, сверху на мячи одеты шляпы. Напротив мячей со шляпами выстроены команды, у каждого ребёнка в руке мячик. Необходимо при помощи мяча сбить шляпу. Побеждает команда, сбившая шляпу большее кол-во раз.

Эстафета « Надень шляпу»

(Для капитанов команд)

Ребёнок сидит на стуле. На 8-10 шагов от него, завязывают глаза и в руки дают шляпу. Поворачивают кругом. Необходимо надеть шляпу на сидящего ребёнка.

Эстафета « Самая красивая»

Напротив каждой из команд стоит столик со шляпами (*мужская шляпа и женская*) Первый участник бегом бежит к столику надев шляпу девочка кричит « Я самая красивая» мальчик « Я самый кра-

сивый», после чего, кладёт шляпу на место и возвращается к команде, передаёт эстафету следующему участнику.

Эстафета «Насорил, убери»

У первого участника в руках шляпа в которой лежат мал. мячи. По сигналу он бежит к обручу, выкладывает мячи из шляпы (сорит) и бегом возвращается назад, передает шляпу второму участнику. Второй участник бежит к обручу и собирает в шляпу мячи (убирает). Собрав мячи, возвращается к команде, передаёт шляпу следующему.

Эстафета “Лыжники”.

Участники по 2-ое человек одевают на одну ногу лыжу с 2-мя петлями, вторая нога свободна. По сигналу они выполняют ходьбу втроем на одной лыже, вокруг кегли и обратно.

Эстафета “Перевозка змеи”.

Дети, стоя друг за другом в колонне берут боком змею и поднимают её через голову, опускают на пол, перешагивают и т.д. до конца площадки, возвращаются бегом назад, змея над головой.

Эстафета “СОРЕВНОВАНИЕ КОВБОЕВ”

Первый участник надевает шляпу, садится верхом на “коня» (гимнастическую палку) и скачет до ориентира, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику.

Эстафета “Грузовики”.

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

эстафеты потребуются сапоги большого размера. Первый участник по сигналу надевает сапоги и бежит вокруг ориентира по пути можно поставить кегли. Пробегая мимо, участник должен остановиться и совершить красивый поклон.

Эстафета “Чей свет быстрее загорится”

Команды образуют три круга вокруг своего капитана. Начинает звучать медленная музыка. Дети идут хороводом по кругу. При смене музыки дети разбегаются по залу. В момент. Когда музыка заканчивается, игроки в кратчайшее время должны снова построить круг вокруг своего капитана. Выигрывает та команда, которая построилась раньше всех.

Эстафета «Незнайка на воздушном шаре»

Корзина -обыкновенное ведро. В ведре мал. мячики или кубики –балласт по кол-ву участников в команде. Участник берёт в руку воздушный шарик , в другую –ведро, и бежит к обручу. Добежав, игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра, т.е. облегчают корзину. Вернувшись, отдаёт ведро и шарик следующему..

Эстафета «Бег в валенках»

Первый участник бежит в валенках до ориентира, снимает их и оставляет валенки там, обратно возвращается без валенок. Следующий участник, бежит к ориентиру, надевает валенки и бежит обратно.

Эстафета «Болото»

Участники команды делятся на пары: один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, второй перекладывает обручи, прокладывая «дорогу через болото». При возвращении к месту старта участники меняются ролями.

Эстафета “КЕНГУРУ”

Ребенок зажимает между колен мяч и скачет до стойки и обратно. Затем передаётся мяч следующим игрокам, и встают в конец колонны.

Эстафета “ПРЫГУНЫ”

Дети садятся на мячи-прыгуны, допрыгивают до ориентира и возвращаются назад, передавая мяч-прыгун следующему ребёнку.

Эстафета “Священного огня”

Дети делятся на две команды, строятся в 2 колонны перед линией старта. У впереди стоящих в руках “факелы”. По сигналу дети с “факелами” бегут до ориентира, огибают его и, возвращаясь, передают “факел” следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше.

Игра-соревнование “Перетягивание в парах ” (для капитанов команд)

На полу параллельно друг другу раскладываются 2 длинных шнура (на расстоянии 30–40 см. друг от друга). Участвуют две команды. Дети обеих команд располагаются вдоль шнуров по парам, лицом

друг к другу, взявшись за руки. По сигналу, дети начинают перетягивать партнера на свою сторону. Выигрывают дети, перетянувшие своего партнера за свой шнур.

Эстафета «ПЕРЕПРАВА»

Капитан команды сажает в «лодку» (обруч) второго игрока и «плывет» с ним на другой берег, сам остаётся на другом берегу, а второй участник возвращается за третьим, вместе переправляются на другой берег, и т. д.

Конкурс «Самый сильный папа»

Папа несёт за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребёнка зонтом от дождя. (Каждой команде выдается зонт).

Конкурс для зрителей «Словесная дуэль»

Зрителей делят на команды. Участники должны назвать как можно больше видов спорта. Победителем будет команда, назвавшая слово последней.

Эстафета с воздушными шариками.

Участников делят пополам, одной половине привязывают к ноге воздушные шарики небольшого размера. По команде игроки с шариками убегают, а те, у кого шарика нет, догоняют, стараясь наступить и лопнуть привязанный шарик. Побеждают участники, которым удалось сохранить шарики.

Эстафета «Прыжки парами»

По сигналу игрок, стоящий вторым в паре, кладёт руки на плечи первому и они прыгая на двух ногах, вдвоём начинают выполнять прыжки между предметами до ориентира. Назад возвращаются бегом, взявшись за руки.

Эстафета «Колобок»

Играющие делятся на две команды по 5-6 человек и строятся в колонну. В руках у капитанов команд по мячу колобка. Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок.

Покатился на лужок.

Кто быстрее его вернёт,

Приз команде принесёт.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперёд и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.